اوم

پریم پریم پریم

آج سے کوئی چار سو سال پہلے نودیپ صوبہ بنگال میں

مہاپربھو شری کرشن چیتن گورانگ دیو

کا اوتار ہوا تھا!

مہاپربھو نے شری کرشن پریم کی وہ پوتر گنگا بہائی تھی۔ جس میں پریتی پورو ک سنان کر کے ہندو جاتی میں نیا جیون آ گیا تھا۔ مہاپربھو کا جیون مجسم پریم ہے۔ وہ پریمیوں (عشق الٰہی کے دلدادوں کے لئے انمول وستو ہے۔ مہاپربھو کا وہی پوتر جیون چرتر شری گورانگ چرتر کے نام سے جنوری سنہ ۱۹۴۰ء کے مارتنڈ میں شائع ہوگا۔ جس کا حجم ۰۰ ۔ صفحات اور قیمت ۸/ ہوگی۔ مگر جو پریمی سجن نئے سال سے مارتنڈ کے خریدار بن جائیں گے۔ انہیں خریداری میں ہی مل جاوےگا۔ اس لئے شری کرشن پریم میں متوالے سجنوں کو بہت جلدی مارتنڈ کا خریدار بن جانا چاہیئے۔ ایسا سنہری موقعہ شاذونادر ہی آیا کرتا ہے۔ کاغذ کی گرانی کی وجہ سے گورانگ چرتر ضرورت کے مطابق ہی چھپوایا جاوےگا۔ اس لئے جو سجن غفلت کریں گے۔ وہ اس انمول پریم گنگا میں سنان کرنے سے محروم رہ جاویں گے۔

مینیجر

مارتنڈ کے پریمیوں سے نویدن ہے۔ کہ نئے سال کی تقریب میں مارتنڈ کے لئے دو دو نئے خریدار ضرور...

اوم

فہرست مضامین

اوم شم

شری گورانگ چرتر

کے بارے میں

ضروری نویدن

(۱) شری گورانگ چرتر جس میں بنگال کے پرسدھ مہاپرش سنکیرتن آچاریہ شری شری کرشن چیتن دیو مہاپربھو کا مکمل جیون چرتر درج ہوگا۔ پانسو صفحات کی ضخیم کتاب ہوگی۔ پریم اوتار مہاپربھو گورانگ کا جیون بڑے بڑے بھگتوں کو بھی پوتر کرنے والا ہے۔ شری کرشن بھگتی ہی گورانگ جیون کا مکھیہ اُدیش ہے۔ پریم اور بھگتی کا اُمڈتا ہوا اتھاہ ساگر گورانگ جیون کے سوا اور کہیں نہ پائیں گے۔ اگر آپ شری کرشن بھگوان کے سچے پریمی ہیں۔ تو آپ مارتنڈ کے خریدار بن کر مہاپربھو کا یہ پریم امرت سے چھلکتا ہوا پوتر جیون چرتر ضرور پڑھیں۔ بنا اس کتاب کے پڑھے شری کرشن پریم کا تتو آپ کی سمجھ میں آ ہی نہیں سکتا۔ مہاپربھو کے اس جیون چرتر کو پڑھ کر آپ شری کرشن پریم میں لین ہو جائیں گے۔ اور شری کرشن کے برہ میں زار زار آنسو بہانے لگیں گے۔ پس اپنے دھن اور منش جیون کو سپھل کرنے کے لئے آپ شچی نندن نمائی پربھو کا یہ جیون چرتر ضرور پڑھیں

(۲) اتنے بڑے ضخیم گرنتھ کی قیمت ڈھائی روپے بھی سستی ہی ہے مگر مارتنڈ کے مستقل خریداروں کو اور جو سجن ماہ جنوری سنہ ۱۹۴۰ء سے مارتنڈ

نوٹ: اشٹشت امورف جو کرشن شاستر آپ مارتنڈ پتر کا لیہ سے ہی منگا دیں رہا کیجئے

کے نئے خریدار بن جائیں گے۔ ان کو بھی یہ ضخیم نمبر خریداری میں ہی مل جاویگا۔ اور آئندہ سال بھر تک مارتنڈ جاری رہے گا۔

(۳) جو سجن صرف چھ ماہ کے لئے مارتنڈ کے خریدار ہیں۔ ان کی خدمت میں تب تک گورانگ نمبر نہیں بھیجا جاویگا۔ جب تک کہ پورے سال کا چندہ وصول نہ ہو جاوے گا۔ ایسے سجنوں کو اپنا بقایا چندہ بھیج دینا چاہیئے۔ یا بقایا قیمت کا وی پی منگا لینا چاہیئے۔

(۴) گورانگ نمبر ۱۵ ر جنوری ۱۹۳۹ء تک شائع ہو جانے کی پوری آشا ہے اگر دو چار دن کی دیر ہو جاوے۔ تو ناظرین کھشما کریں

(۵) اتنا بڑا ضخیم نمبر ڈاک میں گم ہو جانے پر دوبارہ نہیں بھیجا جاویگا۔ اس لئے جن سجنوں کو گم شدگی کا اندیشہ ہو۔ وہ کرپا کر کے رجسٹری کے لئے تین آنہ کے ٹکٹ لفافہ میں بھیجدیں۔ تاکہ گم ہونے کا اندیشہ نہ رہے۔

(۶) مارتنڈ کے ناظرین اچھی طرح جانتے ہیں کہ کاغذ کے بہت گراں ہو جانے کی وجہ سے گورانگ نمبر پر معمول سے بہت زیادہ خرچ ہوگا۔ مگر پرماتما کے بھروسے پر ہی ہم نے اس نازک زمانہ میں اتنا بڑا نمبر نکالنے کی جرأت کی ہے۔ پس بھگوان شری کرشن کے سچے پریمیوں سے نویدن ہے کہ تھوڑے دھن کی قربانی کر کے مارتنڈ کے خریدار بن کر ہمارا ہاتھ بٹائیں۔ جو سجن مارتنڈ کے سچے پریمی اور ہمارے ہتیچنتک ہیں۔ ان کو بھی چاہیئے۔ کہ گورانگ نمبر کی خوشی میں مارتنڈ کے حسب حیثیت نئے گراہک بنا کر ہماری امداد کریں۔ ان کی اس نشکام سیوا کا پھل شری گورانگ مہاپربھو کی کرپا سے شری کرشن پریم کی صورت میں ان کو ضرور ملے گا۔ اس لئے

(۷) سب سجن نئے سال میں مارتنڈ کے کم از کم دو نئے خریدار بنانا کبھی نہ بھولیں۔ بھگوان سب کو نیک کام کرنے کی توفیق دیں۔ سیوک پربھا کر بھگتی

(۸) پنچ کرن ویدانت کی کنجی اور بڑا ہی گیان پورن گرنتھ ہے۔ قیمت رعایتی ۵ ر

اوم

مارتنڈ لاہور

ایڈیٹر بھیمارتھی

جلد ۲۶	بابت ماہ دسمبر ۱۹۳۹ء	نمبر ۱۲

بھگوان رام کا اپنی پرجا اور ماتاؤں کو گیان اُپدیش

رام راجیہ میں پرجا بے حد خوش۔ پرست۔ دھن دھان اور نیروگ تھی کوئی بھی پتا بیٹے کی موت کے دکھ سے دکھی نہیں ہوتا تھا۔ استریاں ہمیشہ سوبھاگیہ وتی اور پتی برتا ہوتی تھیں۔ استریوں کو بیوگی کا دکھ نہیں تھا۔ رام راجیہ میں پرجا کو نہ آگ میں جلنے کا۔ نہ جل میں ڈوبنے کا اور نہ ہوا میں ہی کسی

طرح کا کوئی ڈر تھا۔ بخار وغیرہ روگوں کا بھی بھئے نہیں تھا۔ شری رام راجیہ
میں سبھی ست یگ کی طرح ہی آنندت اور سکھی تھے۔ اگر لوگوں کو کسی بات
کی کوئی چنتا تھی۔ تو وہ صرف ایک آتم گیان اور مکتی پراپت کرنے کی ہی تھی
ایک دن راج سبھا میں اکٹھے ہوئے شہریوں اور دیہات کی رعایا نے
شری رام کو شرو گیہ اور سرو ویشو سمجھ کر بڑے پریم پوروک نویدن کیا۔
"ہے شری رام جی! ہے مہاراج جی! کرپا کر کے ہم لوگوں کو کچھ اُپدیش
کیجئے۔ جس سے ہم وشے واسناؤں میں پھنسے ہوئے سنسار کی جیووں کو بھی آتم
گیان کی پراپتی ہو سکے۔
اپنی پیاری پرجا کے مکھ سے یہ بچن سن کر بھگوان رام مسکراتے ہوئے
بولے۔ میں تو ہر روز ہی اپنا سندیش تم لوگوں کو دیا کرتا ہوں۔ کیا آپ نے ابھی
تک میرا اُپدیش نہیں سنا ہے؟ رات کے وقت پہر پہر پہ میرے دوت
ساری پرجا کو نت ہی میرا سندیش سُنایا کرتے ہیں۔ کیا آپ یہ ابھی نہیں جانتے
اچھا سو بیتی تاہی بسار دے آگے کی سدھ لے
آج رات کو سبھی لوگ میرے دوتوں کی بات دھیان سے سُنیں اس
کے بعد آپ لوگوں کی جیسی مرضی ہو۔ وہ مجھ سے آکر پوچھ لیجئے گا۔
اس دن "تتھا استو" کہہ کر سبھی لوگ اپنے اپنے گھر چلے گئے۔ اور
بھگوان رام کے بچنوں کو یاد کرتے ہوئے اپنی دھرم پتنیوں کے ساتھ اپنے اپنے
پلنگ پر ساری رات ہی شری رام جی کے دوتوں کی بات دھیان پوروک سننے
کے لیے جاگتے رہے۔ ڈیڑھ پہر رات گذرنے پر مشعل وغیرہ دیپکوں کے
ساتھ ہاتھ میں ڈنڈے وغیرہ کئی طرح کے ہتھیار دھارن کئے ہوئے۔ کئی طرح کی
سواریوں پر سوار اور نقارے وغیرہ کئی طرح کے باجے بجاتے ہوئے مہاراج

رام کے دُوت الگ الگ سڑکوں اور گلیوں میں گھومتے ہوئے بڑی ہی اونچی آواز سے یہ کہتے ہوئے آئے۔

"اے پُر باسیو! آپ سب ساودھان ہو کر سُنیں۔ آپ موہ کی نیند میں کیوں سو رہے ہیں؟ آپ کی یہ نیند اُوچت نہیں ہے۔ ارتھات آپ کو اس طرح سے غفلت کی نیند نہیں سونا چاہیئے۔ اس سے کبھی انرتھ ہو جانے کا امکان ہے۔ اس لیئے آج آپ ہم تن ہو کر ہماری بات سُنیں۔ اس ارشیم روپی ایودھیا میں نو دروازے ہیں۔ اور ایک چھوٹا دسواں دوار بھی ہے۔ اس میں شک نہیں کہ شری (آتما) رام کے راجیہ میں کوئی بھئے نہیں ہے۔ اسی لیئے اس کے (اندریہ ادھشٹاتری دیوتا) دوارپال لوگ رات کے وقت بھی کبھی تو دوار بند کر دیتے ہیں اور کبھی کبھی بند نہیں بھی کرتے۔ ان نو دروازوں میں نہ تو کوئی تالا ہے اور نہ زنجیر ہی ہے۔ سُنا جاتا ہے کہ کسی سمت میں کوئی کالا چور بیٹھا ہوا ہے اگرچہ آج تک اس رام کی ایودھیا میں اسے کسی نے دیکھا نہیں ہے مگر یہ سب سچ ہوتے ہوئے بھی لوگ کو نظر انداز نہیں کرنا چاہیئے۔ اس کی شانتی کے لیئے سدا ہی مناسب کوشش کرتے رہنا چاہیئے۔ اس چور کے دُوت بھی ایودھیا میں گپت روپ سے گھومتے ہیں۔ اگر ہم اسی طرح غافل رہے۔ اور کسی دن اس کا ایک دُوت بھی ہمارے اس قلعے میں گھس آیا۔ تب تو اندر کا سب بھید سے کر وہ کبھی نہ کبھی سب درگ رکھشک (قلعے کے محافظ) دوارپالوں کو مار ڈالے گا"

ہے پُر باسیو! ہم نے یہ بھی سُنا ہے کہ اس چور کے ہزاروں دُوت بہت طرح کے بھیس دھارن کیئے ہوئے سدا گھومتے ہی رہتے ہیں۔ ہمارے مہاراج رام چر نجیوی ہوں۔ کہ جن کے پرتاپ سے ایودھیا میں ان دشمنوں کے رہتے ہوئے بھی ہمیں کوئی ڈر نہیں ہے۔ بھلا مہاراج رام کے بل کا بیان کون کر

سکتا ہے؟ چور کے یہ دُوت سچد انند آتم آرام مہاراج رام کا کیا بگاڑ سکتے ہیں؟
ان دُوتوں سے اگر بھے ہے تو ان بھے سدا ہم دُربلوں اور کاتروں کو ہی ہے۔
سنسار کا یہ دستور ہے۔ کہ دیوی کے آگے بھیڑ ان کمزور بکرے کا ہی کرتے ہیں
آج تک یہ کہیں نہیں سُنا گیا۔ کہ کسی نے شیر کی بھی بلی دی ہے۔ ایسی حالت میں
بھلا بتاؤ تو کہ کمزور ہوتے ہوئے بھی آپ رات کے وقت اس موہ کی نیند میں
کیوں سوئے ہوئے ہیں۔ نہ جانے وہ دُوت کب آپ کا بھید لے کر اپنے چور
سردار کو بلا لاویں۔ اسے کون جانتا ہے؟ اس لیے آپ کی یہ نیند اچھی نہیں۔ آپ
سبھوں کو یہ چاہیئے۔ کہ اپنی اس پُوری میں رات دن ہوشیار رہ کر اور نیند کو تیاگ
کر جاگتے رہیں۔ اپنے ساتھ برابر تیز دھار والی گیان کی تلوار رکھیں جسم
پر کوچ دھارن کئے رہیں۔ ہر دے میں دھیرج رکھیں۔ کسی سے ڈریں نہیں ہے
پُر باسیو! جو اس طرح سدا ساودھان ہو کر جاگتا ہے۔ اسے اس ایودھیا میں
اس چور سے کچھ بھی بھے نہیں ہے۔ اس لیے ہمارے ان ہتکاری بچنوں کو آپ
کبھی نہ بھولیں۔"

"ہے ایودھیا واسیو! ہم آپ سے بار بار کہہ رہے ہیں۔ پھر بھی خبردار کرتے
ہیں کہ "سدا ساودھان رہو۔" ساودھان رہو۔ ساودھان رہو۔" اس
سا گیت پُوری ایودھیا میں سدا ساودھان رہو۔"

مہاراج رام کے دُوت ساری رات ہر ایک پہر پر اسی طرح ایودھیا کی
سبھی گلیوں اور سڑکوں میں گھوم گھوم کر بھگوان رام کا یہ سندیش سنایا کرتے
تھے۔ اس رات کو سبھوں نے یہ سندیش دھیان پُوروک سُنا۔ اور وچار پُوروک
اس پر منن اور ندھیاسن کیا

دُوسرے دن اپنے بھی روزانہ کاموں سے فارغ ہو کر پر جا کے سب لوگ

پھر بھگوان رام کی راجدھانی میں جا پہنچے۔ اور تھیا ودھی پرنام کر کے اپنے اپنے ستھان پر بیٹھ گئے۔

بھگوان رام نے پوچھا۔ کہئے آپ لوگوں نے ہمارا سندیش سُنا یا نہیں؟

پرجا نے بڑے ہی ادب سے جواب دیا۔

رام سرس تراتا کوُ ناہیں

پربھو! ہمنے آپ کا سندیش صرف دھیان پوروک سنا ہی نہیں۔ اسکو اچھی طرح وچار بھی کیا ہے اور اب ہمیں زیادہ سُننے کی ضرورت بھی نہیں رہی اب ہم سدا کے لئے کرتارتھ ہو گئے ہیں۔ ہے رام!

جننی جنک گرو بندھو ہمارے
ترُو ندھو دھام رام ہتکاری
اُس سکھو تم بنا دیئی نہ کواو
ہیتو رہت جگ تم پُکاری
سوارتھ میت سکل جگ ماہیں
سب کے بچن پریم رس ساننے

کرپا ندھان پران تیپیارے
سب وِدھی تم پرنت آرتی ہاری
مات پتا سوارتھ رت ہواؤ
تم تمہار سیوک اسُر اری!
سپنے ہُو پربھو پرمارتھ ناہیں
سُن رگھو ناتھ ہردے ہرشانے

اُوما! اودھ باسی نر ناری کرتار تھ رُوپ!

دوہا
برمھ سچدانند گھن۔ رگھو نایک جاپہ بھوپ

پُور باسیوں کے پریم رس بھرے بچن سُن کر سچدانند برمھ رام نے بھی پریم پوروک پوچھا۔ اچھا! کرپا کر کے ہمیں یہ تو بتایئے کہ آپ نے سمجھا کیا اور ہمارے اس سندیش سے آپ کو گیان کی پراپتی کیسے ہوئی؟

پُور باسیوں نے خوشی سے کہا۔ پربھو! ہمیں جو گیان آپ کے اُپدیش سے ملا ہے۔ وہ یہ ہے کہ "یہ منش شریر ہی ساکیت یا اودھیا پوری ہے۔ جسم کا موہ

(۹) مہابھارت کی شانتی پرب پرم شانتی کا وشیشانک ہے ۸۸۰ صفحات مجلد لکھو

ہی رات اور بھرانتی و اگیان ہی نیند ہے۔ یہ اگیان کی نیند اچھی نہیں۔ اسی کے پھیر میں پڑنے سے ایک دن موت دھر دبائیگی۔ کرال کال کے خوفناک گال کا ہی گراس ہونا پڑے گا۔ اس ایودھیا پوری روپی جسم کے مُنہ۔ کان وغیرہ (اندریاں) ہی نو دروازے ہیں۔ برہمہ رندھر نامی دسواں دوار دماغ میں ہے۔ اندریوں کے ادھشٹاتری دیوتا ہی ان کے رکھشک ہیں۔ پلکیں ہونٹ وغیرہ ان کے کپاٹ ہیں۔ پنچ پران ہی راج دوت ہیں۔ جو سدا جسم روپی اس پوری میں چکر لگاتے ہوئے ہمیں ساودھان کر رہے ہیں۔ آپ آتما رام ہی اس کے راجہ ہیں۔ اور جیو ہی اس پوری یا نگر کا مکھیا اور اندریاں ہی پور واسی ہیں۔ کال ہی اکال چور اجیان چور ہے۔ وات پت اور کف وغیرہ جسم کے کئی طرح کے وکار اس کے گپت چر یا دوت ہیں۔ سچدانند گھن آپ آتما رام کو ان سے کوئی بھے نہیں ہے۔ بھے تو ہم من وغیرہ اندریوں سمیت دُربل جیوں کو ہی ہے۔ اگر جیو موہ میں پھنس کر اگیان یا بھرانتی کی نیند میں سو جائیں۔ تو مہا چور یا کال کے یہ بہت طرح کے روگ وغیرہ گپت چر (جاسوس) موقعہ پا کر اپنے سوامی کال کو ہی بلا لاتے ہیں۔ پران ہرنے کے لئے یہ کال کب آ جائیگا یا گلا دبا کر ہمیں کب مار ڈالیگا۔ اگیانی اندربل جیو کو اس کا کیا پتہ ؛ اس لئے غافل رہنا یا غفلت یا موہ کی نیند سوئے رہنا ٹھیک نہیں ہے۔ گیان ہی تلوار ہے اور ویراگیہ ہی اس کی تیز دھار ہے۔ سداچار کیچ اور آپ آتما رام میں درڑھ بھگتی ہی دھیرج ہے۔ جو آدمی (جیو) سدا آپ آتما رام کا (آتم گیان پوروک) دھیان اور سمرن کرتا ہوا ہمیشہ ساودھان ہو کر جاگتا ہی رہتا ہے۔ اُسے اس کال روپ مہا چور کا کبھی کوئی بھے نہیں ہے۔

سدا آتم گیان میں رت یا بھگتی لین ہونا ہی ساودھان ہونا ہے۔ سادھو سنت یا سدگورو روپ مہاتماؤں کے بچن ہی آپ کے سندیش دینے والے دوتوں

کے نگاڑے وغیرہ بہت طرح کے باجے ہیں۔ اس لئے یہ ہمارا پرم کرتویہ ہے کہ
آپ کا یہ اُپدیش ہم سدا ہردے میں ہی دھارن کئے رہیں نرمتیہ بدھی سے بچار
پورک دیکھا کریں۔ ہے پران پیارے مہاراج رام! آج ہمارے موہ رات کی
بھرانتی یا اگیان کی نیند سے جاگنے کا بہت ہی مدھر سُندر پربھات ہے۔ آپ
رام ہی آتما رام ہیں اور ہم پرجا ورگ کی یہ سبھا ہی آپ کا پرم منوہر آرام یا
نواس ستھان ہے۔ آپ کا سندیش دھیان پوروک سُن کر اور آپ آتما رام کی ہی
نربت ہیں پورے طور سے حاضر ہو کر آج ہم سبھی شانت کام اور مکت بھی ہو گئے۔ اس
میں ذرا بھی شک نہیں۔ اب ہم آپ سے کیا پوچھیں اور آپ ہمیں اب کیا دینگے
ہم آپ کو ہی پا چکے۔ ہمارا اٹل وشواس ہے کہ جیو آپ کے نام اُچارن یا
کیرتن ماتر سے ہی "مکت" ہو جاتا ہے۔ آج ہم سبھی آپ کے سامنے آ کر کرت کرت
ہیں، پرم سنتشٹ ہیں۔ اس میں شک ہی کیا ہے"
پرجا کے یہ پریم بھرے مدھر بچن کرپا پوروک سنتے ہوئے مہاراج رام "تتھا
استو"۔ اور "سب کا کلیان ہو وے"۔ "سب کو شانتی پراپت ہووے"۔ اور سب
پورن ہو دیں۔" کا ور دان دے کر اپنی پران پیاری سیتا سمیت خوشی خوشی
اپنے محل میں چلے گئے۔

"بولو بھگت اور بھگت وتسل بھگوان کی جے"

ایک وقت بھرت ماتا۔ راج ماتا کیکئی مہاراج رام کے پاس آئیں اور

نمرتا پُورک میٹھی میٹھی باتوں سے کہنے لگیں۔ ہے کمل نین رام! میں نے آپ کے بنباس کے لئے اپنی اگیانتا سے جو اپرادھ کیا تھا۔ وہ آپ کرپا کر کے کشما کریں۔ ہے رام! آپ ہی منش رُوپ میں جگت پتی جگدیش ہیں۔ میں آپ کی شرن ہوں۔ ہے بھگت ہتی! کرپا کر کے میرا بھی اُدھار کیجئے۔ اور ایسا اُپدیش دیجئے کہ جس سے میرا موہ سے اگیان نشٹ ہو جاوے۔"

ماتا کیکئی کی یہ عاجزانہ پرارتھنا سن کر بھگوان رام نے مدھر مکان سے بڑے ہی بڑے ہی پریم سے کہا۔ ہے ماتا! سچ جانو۔ تم نے میرا کوئی اپرادھ نہیں کیا ہے۔ اس وقت میری ہی اِچھا سے سرسوتی نے تمہارے مُنہ سے وہ "ور" راون بدھ اور بھگتوں کے کلیان کے لئے مانگا تھا۔ ہے ماتا! تم میری ہی اِچھا شکتی ہو۔ پرم شُدھ اور چیتنیہ ہو۔ تم میں اگیان کا آروپ کون کر سکتا ہے؟ میرے دل میں تمہارے لئے کچھ بھی دویش نہیں ہے۔ اس جسم میں دیہہ ابھیمان کے ہو جانے سے ہی تم اپنے شُدھ سوروپ کو بھول گئی ہو۔ اس شُدھ سوروپ کے ستیہ گیان کے لئے تمہیں بھی شری لکشمن جی کے ساتھ کسی ایسے ستھان پر بھیجوں گا، جہاں تمہارا یہ دیہہ ابھیمان رُوپی موہ اپنے آپ ہی نشٹ ہو جاوے گا۔

مہاراج رام نے یہ کہہ کر ماتا کو رنواس میں بھیجا اور لکشمن کو بلا کر یہ آگیا دی۔ کہ ہے بھائی! کل ماتا کیکئی کو موہ ناش اور گیان کی پراپتی کے لئے نگر سے باہر سرجو کے کنارے پر وہاں لے جاؤ۔ جہاں بھیڑیں رہتی ہیں۔ مہاراج رام کے آگیا انوسار دوسرے دن پراتہ کال ہی شری لکشمن جی ماتا کیکئی کو شاہی رتھ پر بٹھا کر شہر کے باہر سرجو کے کنارے پر وہاں لے گئے۔ جہاں بہت بھیڑیں رہا کرتی تھیں۔ جس وقت سرجو تٹ سے شری لکشمن جی رتھ

لئے جا رہے تھے۔ اس وقت گھاٹ کے براہمنوں نے سمجھا کہ مہارانی کیکئی
سرجو سنان کے لئے آئی ہیں۔ جھنڈ کے جھنڈ براہمن مہارانی کیکئی سے سنان
دکھشنا لینے کے لئے دوڑ پڑے۔ مگر شری لکشمن جی نے سب کو روک دیا۔ کیونکہ
دکھشنا لینے والے یہ براہمن مہا مورکھ (ان پڑھ) لنگڑے اور اندھے وغیرہ ہی تھے۔
ان میں کوئی بھی ایسا براہمن نہیں تھا جو شرد تریہ (وید پاٹھی) ہو۔ شاستر کے مطابق
دکھشنا کے ادھکاری ایسے شرد تریہ براہمن ہی ہوا کرتے ہیں۔ جو اپنی "تپسیا و
ودیا بل سے دان دینے والے داتا کا اور اپنا آتم کلیان بھی کر سکیں۔

مگر یہ کنگال براہمن تھے نہیں۔ پس جب ان لوگوں نے شری لکشمن جی کے
منع کرنے پر بھی پیچھا نہیں چھوڑا۔ تب مجبور ہو کر انہوں نے انہیں سپاہیوں کے
ذریعے بھگا دیا۔ اور موتیوں کی لڑیوں سے بنے ہوئے جھالی دار پردے کو ہٹا کر
ماتا کیکئی سے کہا

"ہے ماتا کیکئی! سامنے ان بھیڑوں کے جھنڈوں کو دیکھو۔ مہاراج رام نے
تمہیں ان بھیڑوں سے ہی اپدیش لینے کے لئے بھیجا ہے۔

شری لکشمن جی کی یہ بات سن کر مہارانی کیکئی کو بڑا تعجب ہوا۔ پہلے تو
انہوں نے من ہی من یہ سوچا کہ رام نے مجھے یہاں بھیج کر ٹھگ تو نہیں لیا؟ اس
پرمن میں سوچ وچار کر وہ رام کا ہی دھیان کرنے لگیں۔ کچھ دیر تک وہ چپ بیٹھی
رہیں۔ اور ایک ٹک بھیڑوں کی طرف ہی دیکھتی رہیں۔ بھیڑیں بار بار "مے"
"میں" کا اچارن کر رہی تھیں۔ اس میں کوئی گوڑھ رہسیہ تو نہیں چھپا ہوا ہے۔ اس طرح
سوچتی ہوئی مہارانی کیکئی نے کچھ دیر تک آنکھیں بند کر لیں اور رام کا ہی دھیان
کرتی رہیں۔ لمحہ بھر میں ہی ان کے ہردے کی بھرانتی دور ہو گئی۔ اگیان کا پردہ ہٹ
گیا۔ اور انہیں بھیڑوں کے پاس ہی شکشا پراپت کرنے کے لئے بھیجنے کا بھید

اور گورُٹھو رہسیہ بھی پرگٹ ہو گیا۔ مہارانی کیکئی نے مُسکرا کر لکشمن سے کہا۔ بیٹا! چلو۔ مجھے گیان ہو گیا۔ اب مجھے رام کے پاس لے چلو"! مہارانی کیکئی یہ خوشی بھری بات سن کر لکشمن نے پردہ ڈال دیا۔ گھوڑوں کو رتھ پر بُلا لیا۔ اور گھوڑوں کو آنند پُورنک ہانکتے ہوئے رنواس میں لوٹ آئے۔ انہوں نے مہارانی کیکئی کی حسب خواہش انہیں رام پریا ستیا جی کے کنک محل میں پہنچا دیا۔ اور آپ دربار میں چلے آئے۔

شری رام کے رنواس میں جاکر ماتا کیکئی نے دیکھا۔ کہ مہاراج رام اپنی پران پریا ستیا جی کے ساتھ بیٹھے ہوئے سر پر ایک عجیب طرح کی پگڑی باندھ رہے ہیں۔ سامنے جنک نندنی ہاتھوں میں آئینہ لئے کھڑی ہیں۔ اور رام آئینے میں اپنا مکھ کمل دیکھ رہے ہیں۔ مہارانی کیکئی کو آتے ہوئے دیکھ رام جی سنبھل کر ماتا کیکئی کو ادب سے پرنام کر بیٹھ گئے اور شری ستیا جی بھی پریم پُوروک نمسکار کر اپنی جگہ پر بیٹھ گئیں۔

مہارانی کیکئی نے بڑے ہی پریم پُوروک رونے بھرے شبدوں میں کہا۔ "رام! تمہاری کرپا سے بھیڑوں نے ہی ہمیں آتم گیان کی پراپتی کرا دی ہے اب میرا موہ جاتا رہا۔ بھرانتی نشٹ ہو گئی اور اگیان بھی دُور ہو گیا۔ اب میں سچ مچ ہی مُکت ہوں۔"

بھگوان رام نے سنیہہ سے ماتا کیکئی سے پوچھا۔ ماں! بھلا یہ تو کہو۔ کہ یہ آتم گیان تمہیں کس طرح ہوا؟ بھیڑوں نے کیا کہا اور تم نے کیا سُنا؟

مہاراج رام کے اس سوال کو سن کر ماتا کیکئی نے کہا۔ رام! پہلے تو میں بہت حیران ہوئی۔ کہ تم نے مجھے بھیڑوں کے پاس کیوں بھیجا؟ میں تو سوچ رہی تھی۔ کہ تم نے ٹھیک ٹھیک تو نہیں لیا۔ مگر جب بھیڑوں کے جھنڈ سے بار بار "مے"

کی ہی آواز سنتی رہی۔ تو تمہارا دھیان دھر رہی ہیں نے یہ نسچے کیا گر" مے مے"
کہہ کر بھیڑیں مجھے یہی سنا رہی ہیں کہ اس اسار سنسار میں رہتے ہوئے بھی جو
سدا استری پتر۔ دھن دھان۔ گھر بار اور پشو وغیرہ میں "مے مے" (یہ میرا ہے
یہ میرا ہے) کی بھرانتی میں پڑے رہتے ہیں۔ وہ اپنا منش جیون ہی نشٹ کر
دیتے ہیں۔ یہی اگیان ہے۔ یہی مایا ہے۔ اب میں اس ممتا کے بندھن میں کبھی
نہیں پڑوں گی۔"

"ابھی تک تو میں یہ میری ماتا ہے۔ یہ میری سوت ہے۔ یہ میرا بیٹا ہے۔ یہ میرا
بھائی ہے۔ یہ میرا محل ہے۔ یہ میرا راجیہ ہے۔ یہ میرا اپنا لڑکا ہے۔ یہ میرا سوتیل لڑکا
ہے۔ یہ میرا سندر شریر ہے۔ یہ میرے بیش قیمت کپڑے ہیں۔ یہ میرے زیورات
ہیں۔ یہ میری منتھرا پیاری داسی ہے۔ یہ میرے پیارے پتر ہیں۔ وغیرہ "مے مے"
(میرا میرا) کے جال میں ہی پھنسی ہوئی تھی۔ اس لئے بھیڑوں نے مجھے یہی گیان
سنایا ہے۔ کہ "ہے رانی! "مے مے" (میرا میرا) کی اس ممتا کو تیاگ دو۔ اور نتیہ مکت
سوتنتر اور چر سکھی ہو جاؤ۔ میرے سوا سنسار کے اور لوگوں کو بھی یہ سدا یہی اپدیش
کیا کرتی ہیں۔ کہ پہلے جنم میں "مے مے" کی اسی ممتا میں پڑی رہنے کے باعث
اس بھیڑ کے جسم میں بھی ہم "مے مے" ہی کر رہی ہیں۔ پس اگر تمہیں بھی دوسرے
جسم سے بھیڑیں بن کر "مے مے" نہ کرنا ہو۔ تو "مے مے" کی ممتا کو ہی جھٹ پٹ
اسی جسم سے۔ ابھی ہی بہت جلدی چھوڑ دو۔"

"یہ میرا ہے"۔ ایسی بدھی رکھنے سے ہی ہمیں بھیڑوں کا جسم ملا ہے۔ اور "یہ
میرا ہے"۔ ایسی بدھی رکھنے سے جیسی گتی ہماری ہوئی ہے۔ وہی گتی تمہاری بھی
ہوگی۔ اگر تم نے "مے مے" (میرا میرا) کی ممتا نہ چھوڑی۔"

ہے رام! اس طرح یہ بھیڑیں سب کو ممتا کے تیاگ کرنے کا ہی اپدیش دے

رہی ہیں۔ مگر سنسار میں پھنسا ہوا دیہہ ابھیمانی جیو اسے نہیں سمجھتا۔ آپ کی دیا اور اُن بھرتوں کے اُپدیش سے میری یہ ممتا بُدھی نشٹ ہوگئی ہے۔ میں سچ مچ ہی

"میں ارو مور تور تے مایا"

سے مُکت ہوگئی ہوں۔ "یہ دیہہ میری ہے" کا دیہہ ابھیمان بھی جاتا رہا۔ جب ممتا اور ممتا کا لگاؤ نشٹ ہوگیا۔ تب پھر اس دکھدائی سنسار میں رہ ہی کیا گیا؟ اور اب سنسار ہی کہاں رہ گیا؟ پس اب میرے لیے سنسار بھی نہیں رہ گیا اور میں بھی نہیں ہوں۔ اب تو ہے رام!

"جدھر دیکھتی ہوں اُدھر تو ہی تو ہے"

اب یہ جسم رہے یا پانی کی لہر کی طرح پانی میں ہی مل جائے، مجھے اس کی کوئی چنتا نہیں۔ یہاں کون کس کا پُتر اور کون کس کی ماتا ہے؟ "سب پرمیشور مے ہی ہے۔" "سب رام مے ہی ہے۔" اس میں ذرا بھی شک نہیں۔ میں ہی پربرہم ہوں۔ مجھ سے پرے اور کچھ نہیں ہے رام! سنسار میں جو کچھ دکھائی دیتا ہے۔ وہ سب تم برہم رام کی ہی مایا ہے۔ میں یہ اب اچھی طرح سمجھ گئی ہوں۔ کہ یہ جسم پانی کے بلبلے کی طرح ہی فانی ہے۔

ماتا کیکئی کے یہ ستیہ گیان سے بھرپور پرم سُندر بچن سن کر بھگوان رام بہت ہی آنندت ہوئے۔ اور مسکراتے ہوئے ہی بولے "ماں! تمہارا یہ وچار بہت ہی اُتم ہے۔ تو سچ مچ ہی جیون مکت ہوگئی۔ اب جا کر سکھ پوروک جسم کو پراربدھ کے ہاتھ سونپ دے۔ کسی بات کی کوئی چنتا نہ کرنا۔ تو سوروپ سے نِت مکت ہی ہے۔"

ماتا کیکئی بھی دیہہ ابھیمان سے رہت ہوکر من ہی من شری ستیا رام کو پرنام کر اپنے محل میں چلی گئیں۔ اور سنگ رہت ہوکسی میں بھی کوئی ممتا اور

آسکتی لگاؤ نہ رکھتے ہوئے لقا یا زندگی سکھ پوروک بسر کرنے لگیں۔

رام جی کا ماتا سومترا کو گیان اپدیش

اسی طرح ایک دن مہاراج رام شری جنک نندنی سیتا جی کے ساتھ ایکانت میں بیٹھے ہوئے تھے۔ اس وقت لکھن ماتا شری سومترا جی پہنچ گئیں۔ اور یتھا یوگیہ پرنام آشیرباد کے بعد بولیں "ہے کمل نیتر رام! میں تم سے یہ پرارتھنا کرنے آئی ہوں۔ کہ تم نے جس طرح سب کو اپنے اپدیش سے کرتارتھ کیا ہے۔ کچھ اپدیش مجھے بھی دو۔"

شری رام نے بڑی ہی پرسنتا سے جواب دیا۔ ماتا! تمہیں کیا اپدیش دوں تم تو خود ہی پراشکتی اور جوگن اکی مجسم مورتی ہو۔ جو کچھ تو کرے۔ درحقیقت سب کرم تو تو ہی ہے۔ تمہیں میں کیا بتاؤں؟ اچھا۔ تو پہلے مجھے یہ تو بتادے کہ اپدیش لینے والی تو کون ہے؟ تو شانت چت ہو کر پہلے یہ وچار کرے۔ کہ تو کون ہے۔" پھر میں تمہیں بھی کچھ کہوں گا۔ جس سے تو بے حد خوش ہوگی۔"

مہاراج رام کا یہ بچن سن کر ماتا سومترا متعجب ہو کر کچھ سوچتی ہوئی چپ چاپ اپنے محل کو چلی گئیں۔ وہ سوچنے لگیں کہ رام نے پوچھا ہے۔ کہ "میں کون ہوں"۔ بھلا اس کا جواب میں کیا دوں؟ میں دیوی ہوں۔ دانوی ہوں راکشسی ہوں۔ کیا ہوں؟ ایسا سوال رام نے کیا ہی کیوں؟ اگر کہوں کہ میں مانشی ہوں۔ انسان ہوں۔ تو کیا وہ یہ جانتے نہیں؟ ان کے اس سوال میں

کوئی گوڑھ رہسیہ ضرور ہے۔ مانشی (انسان) ہوتی ہوئی بھی کبھی تو میں مہارانی بنی۔ اور کبھی راج ماتا۔ کبھی بیٹی۔ کبھی بہو اور کبھی ماں بھی بنی۔ اس ایک جسم سے ہی انیک روپ دھارن کئے ہیں۔ اس سے آپ ہی نشچے ہوتا ہے۔ کہ میں صرف مانشی (انسان) ہی نہیں ہوں۔ مجھے لوگ دیوی بھی کہتے ہیں۔ اس لئے میں حقیقتاً نہ تو مانشی ہوں اور نہ دیوی ہی۔ یہ سبھی نام روپ اس دیہہ کے ہی ہیں۔ اور دیہہ فانی ہے۔ "میں ہوں" ایسا اظہار کرنے والا یہ جسم نہیں ہے۔ اس لئے میں حقیقتاً اس فانی جسم سے الگ ہی ہوں اور اس ناپائیدار جسم سے اس متھیا اور فانی سنسار میں ہی وقت وقت پر ضرورت کے مطابق الگ الگ نام اور روپ بھی دھارن کیا کرتی ہوں۔ لیکن درحقیقت جو "میں" ہوں۔ وہ انتر آتما روپ انتریامی امرت آتما یا آتما رام ہی ہوں۔ وہی رام بھی ہیں۔ تب کیا میں بھی "رام" ہی نہیں ہوں؟ جیسے طرح رام کے منش وغیرہ جسم میں انیک نام اور روپوں سے اس پرتھوی پر انیک اوتار ہوئے ہیں۔ اسی طرح کئی نام اور روپوں سے پرتھوی پر میں بھی آتی جاتی ہوں۔ مجھ میں اور رام میں انتر ہی کیا ہے؟ اگر کوئی انتر ہے تو صرف اتنا ہی۔ کہ رام وشنو روپ سے سوادھین (آزاد) ہیں اور میں اُن کے ہی آگیا میں رہنے والی کلا ہوں۔ اس لئے نشچے ہوا کہ میں بھی وشنو بھگوان کی ہی ایک کلا ہوں۔ مجھ میں اور بھگوان وشنو میں کوئی بھید نہیں جس طرح گنگا کے پرواہ میں بھی گنگا جل ہی ہے اور گھڑے میں بھی گنگا کا پانی گنگا جل ہی ہے۔ اسی طرح رام میں بھی وشنو وشنو روپ ہی ہے۔ اور مجھ میں بھی رام وشنو روپ ہی ہے۔ بھگوان رام میں اور مجھ میں کوئی انتر نہیں "میں ہی رام ہوں" شاستروں کا یہ سدھانت ہی سچا آتم گیان ہے۔ اور تتو درشک (حقیقی طور سے) پہچانا گیا ہے۔ وہی برہم درشٹ ادنیہ مجھ میں بھی ہے۔ اس لئے اہنکار کا تیاگ کرنے

کے بعد میں بھی پرمیشور ہی ہوں " اہم برہما اسمی " کا سچا راز بھی یہی ہے۔ کہ میں ہی رام ہوں۔ اب اور رہا ہی کیا ؟ جو میں رام سے پوچھوں ؟ یہی تو سچا آتم گیان اور مکتی ہے۔ اس سے آگے اور کیا ہے ؟

اس طرح " میں کون ہوں " اس بات کا ارتھات آتما اناتما کا وچار کرتی ہوئی ماتا سومترا دوسرے دن پراتہ کال رام کے پاس پہنچیں اور جو کچھ وچار کیا تھا۔ وہ سب ماتا سومترا نے بھگوان رام کو سنا دیا۔ رام بھی ماتا سومترا کو آتم گیان کی حالت میں دیکھ کر بہت خوش ہوئے۔ ماتا سومترا کا بھی موہ نشٹ ہو گیا۔ اور باقی جیون پراربدھ کے مطابق آنند پوروک بتانے لگیں۔ ادم تت ست

ماتا کوشلیا کو آتم گیان ہونا

ایک دن شری سیتا جی کے ساتھ بھگوان رام کو چترشالا میں دیکھ کر شری ماتا کوشلیا بھی جا پہنچیں۔ اور رام کو سرویشور بھگوان سمجھ کر بڑے ہی ونیت بھاؤ سے بولیں۔ ہے مہابا ہو رام ! میں رام ماتا ہو کر بھی آج تک تمہیں موہ کی وجہ سے پتر ہی سمجھتی رہی۔ میرا یہ موہ کب نشٹ ہوگا ؟ کیا تمہاری ماتا ہو کر بھی مجھے آتم گیان کی پراپتی نہ ہوگی ؟

ماتا کی یہ پریم بھری باتیں سن کر رام بڑی ہی خوشی کا اظہار کرتے ہوئے مسکراہٹ کے ساتھ بولے۔ ماں ! تمہاری گیان شکتی سے ہی تمہارا یہ رام (آتما) رام ہے۔ تو بلاشبہ بہت بڑ بھاگنی ہے۔ کہ اپنے اننیہ پریم سے آتما رام کو ہی تو نے پتر بنا لیا ہے۔ تمہارے اس موہ بھاؤ کو تو اندر۔ برہما اور شو وغیرہ

بڑے بڑے دیوتا بھی سراہتے ہیں۔ تو خود ہی **گیان شکتی** ہے۔ اور یہ سیتا تمہارے رام کی آنند مئی آہلاد نی شکتی ہے۔ اب اپنے سوروپ میں ستھت ہونے کا تمہارا بھی وقت آ گیا ہے۔ اس لئے پراتہ کال تو گوشالہ میں جا کر بچھڑوں کی آواز بڑے ہی دھیان سے سننا۔ اور کچھ دیر تک اس بات پر وچار کرنا۔ کہ وہ بچھڑے نتیہ ہی پراتہ کال کیا کہتے ہیں۔ اور تب تو نے کیا سمجھا اور سنا۔ یہ مجھے بھی سنا جانا۔"

بھگوان رام کی یہ بات سن کر ماتا کوشلیا رنواس میں لوٹ آئیں اور پراتہ کال ہوتے ہی برامھ مہورت میں ہی گوشالہ میں جا پہنچیں۔ بچھڑے "اہم ما۔ اہم ما" بول رہے تھے۔ ماتا کوشلیا نے شانت چت سے بچھڑوں کی آواز سنی۔ اور من ہی من وچار کیا۔ کہ یہ بچھڑے "اہم ما۔ اہم ما" کی ہی پکار بار بار کیوں لگایا کرتے ہیں؟ اور کیا کہتے ہیں؟

کچھ دیر تک بڑے ہی دھیان پوروک وچار کرتی رہیں۔ پھر من ہی من بہت ہی خوش ہو شگفتہ چت سے شری رام کے رنواس میں جا پہنچیں۔ اس وقت بھگوان رام شری جانکی جی کو ساتھ لئے ہوئے پھول باغ کی طرف جا رہے تھے۔ ماتا کو اپنی طرف پرسن چت آتے ہوئے دیکھ کر وہیں رک گئے۔ اور ماتا کوشلیا نے آشیرباد دینے کے بعد بڑے ہی گدگد ہردے سے کہا۔

"ہے رام! ہے رماناتھ! ہے وشنو! تمہاری دیا سے بچھڑوں کی دھونی سن کر میرا ہردے سے پیدا ہوا دُبدھا ابھیمان نشٹ ہو گیا۔ اب میں حقیقتاً رام کی ماتا ہی نہیں۔ خود رام بھی ہوں۔ اور رام کو گیان دینے والی رام کی گیان شکتی بھی ہوں۔ اب مجھے اپدیش سننے کی خواہش نہیں۔ میں سچ مچ جیون مکت ہو گئی۔ میں اب تم میں اپنے آپ کو اور تم کو اپنے آپ میں دیکھ رہی ہوں۔ مجھ میں اور تم میں کوئی

انتر نہیں رہ گیا۔ پیارے رام! بچھڑے نت ہی "اہم ما" اہم ما" کی رٹ لگا
کر سنسار کے سبھی جیووں کو "اہم ما۔ اہم ما" اہنکار مت کرو۔ اہنکار مت کرو۔
ایسا سندر اُپدیش دیا کرتے ہیں۔ مگر "میں اور میرا تیرا" سے سنی ہوئی یہ ماتری بدھی
اسے سمجھتی نہیں۔ تمہاری دیا سے ہی میرے ہردے میں یہ وچار پورن بھاؤ
پیدا ہوا۔ کہ یہ "اہم" "میں" شبد اس فانی دیہہ سے ہی تعلق رکھتا ہے۔ آتما سے
نہیں۔ "نا اہم دیہو۔ اہم آتمیتی" میں دیہہ نہیں ہوں۔ میں آتما ہوں"۔ یہ سمجھ
کر ہی میں اس اہم بھاؤ کا تیاگ کر چکی ہوں۔ اس لئے اب میری یہ بدھی
بھی نشٹ ہو گئی ہے۔ کہ میں دیہہ والی ہوں یا میں تمہاری ماتا ہوں۔ اور جب
دیہہ بدھی ہی نشٹ ہو گئی۔ تب پھر سنسار ہی کہاں رہ گیا؟ اس طرح ہے
شری رام! میں نے یہ اچھی طرح سمجھ لیا ہے۔ کہ اس متھیا اور اسار سنسار میں
سکھ دکھ اس فانی دیہہ کے لئے ہیں۔ آتما کے لئے نہیں۔ بھوگوں کا ہی آشرہ ماتر
یہ فانی جسم رہے یا نشٹ ہو جائے۔ اب ہمیں اس کی کوئی چنتا نہیں۔ دراصل
تو میں آپ کا ہی انش ماتر ہوں۔ "ماتا" یہ تو صرف نام اور روپ کی اُپادھی ہے۔
جس طرح سورج کے پرکاش (دھوپ) میں پانی سے بھرا گھڑا رکھ دینے سے
اُپادھی کی وجہ سے اس پانی سے بھرے گھڑے میں ایک اور سورج دکھائی دیتا
ہے۔ اسی طرح ودھی گیان روپوں کی بھی یہی گتی ہے۔ میں آپ سے کبھی الگ
نہیں ہوں۔ میں پرمیشور ہی ہوں "رامو اسمی اہم" "میں ہی رام ہوں"

ماتا کوشلیا کے یہ بچن سن کر بھگوان رام بہت ہی آنند ہو مسکراتے
ہوئے بولے۔ ماں! تمہارا یہ کتھن بالکل سچ ہے۔ اب تم درحقیقت اپنی سروپ
ستھتی کو پراپت کر چکی ہو۔ اپنی اس سوروپ ستھتی کو دِرڑھ بنائے رکھو۔ مجھ
میں اور تم میں کوئی انتر نہیں۔ تو ہی رام اور تو ہی رام ماتا بھی ہے ادم شم

"ہے ماتا! تم سبھوں نے مجھ سے اپدیش سننے کی خواہش پرگٹ کی تھی۔ مگر میں نے خود کچھ نہ کہہ کر کسی وسیلے سے ہی اُپدیش دیا ہے۔ اس کا ایک ماتر کارن سرشٹی مریادا کا پالن کرنا ہی ہے۔ اُپدیش دینے والا ایک ماتر گورو ہی ہوتا ہے۔ اور میں منش رُوپ سے آپ کا پُتر ہی ہوں۔ ایسی حالت میں میں خود اپنی سرشٹی مریادا کو بھنگ کرتا ہوا تمہیں اپدیش کس طرح دے سکتا ہوں؟

(شری آنند راماین۔ منوہر کانڈ۔ دوسرا سرگ شلوک ۸۹)

استریوں کا گورو ایک ماتر پتی ہی ہوتا ہے۔ استری کا گورو دوسرا کوئی ہو نہیں سکتا۔ اور استریوں کو چاہیئے کہ پتی کے سوا اور کسی کو اپنا گورو نہ بنا دیں اس لئے میں نے خود آپ کو کچھ نہیں کہا۔ دوسرے جیووں کے وسیلے سے ہی اُپدیش دیا ہے۔ پُورباسیوں (ادھیایا) کو بھی دُوت کے ذریعے ہی اُپدیش دیا ہے۔ اس لئے کہ پرجا کے گورو خود تات (پتا جی۔ راجہ دشرتھ) اور ان کے پُروہت کُل گورو پوجیہ شری وششٹ جی ہیں۔"

بھگوان رام کا یہ بچن سن کر ماتا کو شلیا بھی پرسن چت اپنے محل کو گئیں اور بقایا زندگی آنند سے بسر کرنے لگیں۔

اِتی اوم ہری۔ اوم شانتی!

ستیا رام ستیا رام ستیا رام بول! رادھے کرشن رادھے کرشن رادھے کرشن بول

ٹیپ پر سہاوت گنگا تاری۔ مہا مہا دُشٹ چر نشاچاری۔ گن گن پاپی تار کے آپ ستیا رام بھجن بن بھگتی نہ ہوتی۔ یہ مقا جنم کیوں کھو دے موتی رام رس امرت پی کے گھول ستیا رام ستیا رام ستیا رام بول رادھے کرشن رادھے کرشن رادھے کرشن بول

کوی سمراٹ کالیداس کرت پرسدھ گرنتھ رگھوبنس کا اردو ترجمہ

(سلسلہ کے لئے دیکھو مارتنڈ نومبر ۱۹۳۹ء)

تیرہواں سرگ

رامچندر جی کی ایودھیا کو واپسی

پرم گنی رام نام دھاری وشنو بھگوان پشپک بمان پر سوار ہو کر آکاش مارگ سے ایودھیا کو چلے۔ نیچے لبالب سمندر کو لہراتے دیکھ کر ایکانت میں انہوں نے اپنی پتنی سیتا جی سے اس طرح کہنا شروع کیا۔

"ہے ویدیہی! فین سے بھرپور اس جل کے بھنڈار کو دیکھو۔ میرے بنائے ہوئے پل نے اسے ملیاچل تک منقسم کر دیا ہے۔ پہلے یہ آتنا لمبا چوڑا اور گہرا تھا۔ سنتے ہیں۔ میرے بزرگوں نے ہی اسے اتنا بڑا کر دیا ہے۔ یہ واقعہ راجہ سگر کے وقت کا ہے۔ انہوں نے یگیہ کی دیکشا لے کر گھوڑا چھوڑا۔ اس پر اندر نے گھوڑے کو کپل دیو نے پاتال پہنچا دیا۔ اسے ڈھونڈھنے کے لئے راجہ سگر کے بیٹوں نے پرتھوی کھود ڈالی۔ انہی کے کھودنے سے اس سمندر کی لمبائی چوڑائی اور گہرائی زیادہ ہو گئی۔ اس کی میں کہاں تک تعریف کروں۔ اسی کی بدولت سورج کی کرنیں گربھ والی ہوتی ہیں۔ اور سمندر سے پانی کھینچ کر بادل کے روپ میں برساتی ہیں۔ اسی کے اندر رتن پیدا ہوتے اور بڑھتے ہیں۔ یہ پانی روپی ایندھن سے جلنے والی بڑوا اگنی کو اپنے اندر دھارن کرتا ہے۔ اور آنکھوں کو آنند دینے والا چندرما بھی اسی سے پیدا ہوا ہے۔ بھگوان وشنو کے

اوتاروں کی طرح یہ بھی اپنا روپ بدلا کرتا ہے۔ کبھی اونچا اٹھ جاتا ہے۔ کبھی آگے بڑھ جاتا ہے۔ اور کبھی پیچھے ہٹ جاتا ہے۔ بھگوان وشنو کی مہما کی طرح یہ بھی دسوں اطراف میں پھیلا ہوا ہے۔ بھگوان وشنو کی طرح ہی نہ تو اس کے ٹھیک ٹھیک روپ کا گیان ہو سکتا ہے۔ اور نہ اس کی وسعت کا۔

یگوں کے انت میں سارے لوکوں کو اپنے میں لین کرکے پرکٹ ہونے پر آدی پرش وشنو اسی میں لوگ نندرا کو پراپت ہوتے ہیں۔ اُس وقت اُن کی نابھی سے پیدا ہوئے کمل پر بیٹھنے والے پہلے پرجاپتی اسی کے اندر اُن کی استتی کرتے ہیں۔ یہ سمندر بڑا ہی دیالو ہے۔ شرناگت کی یہ سدا ہی رکھشا کرتا ہے۔ ہے سیتا! ذرا ان بمی دویل مچھلیوں کو تو دیکھو۔ یہ اپنے بڑے بڑے مُنہ کھول کر ندیوں کے دہانوں میں نہ معلوم کتنا پانی پی لیتی ہیں۔ پانی کے ساتھ چھوٹے چھوٹے جانور بھی ان کے مُنہ میں چلے جاتے ہیں۔ انہیں نگل کر یہ اپنے مُنہ بند کر لیتی ہیں۔ اور اپنے سروں کے بیشمار چھیدوں سے فوارے کی طرح اوپر پانی پھینکتی ہیں۔ یہ پانی کے ہاتھی بھی کیسا تماشا کر رہے ہیں۔ کنارے کی ہوا لینے کے لئے نکلنے والے ان بڑے بڑے بھیانک سانپوں کو تو دیکھو۔ سمندر کی بڑی بڑی لہروں میں اور ان میں بہت ہی کم فرق ہے۔ ان کے فنوں پر جو منیاں ہیں۔ ان کی چمک سورج کی کرنوں کی وجہ سے بہت بڑھ گئی ہے۔ اس لئے یہ پہچانے بھی نہیں جاتے۔

ان مونگوں کی بیلوں کو دیکھو۔ کتنی سُندر ہیں۔ دیکھو۔ یہ پہاڑ جیسا کالا کالا میگھ سمندر کے اوپر اُتر رہا ہے۔ وہ پانی پینا چاہتا ہے۔ مگر پینے نہیں پاتا۔ لہروں میں پڑ کر وہ ادھر اُدھر مارا مارا پھرتا ہے۔ ان کے اس طرح ادھر اُدھر گھومنے سے معلوم ہوتا ہے گویا سمندر اچھل اچھل کر سمندر کو متھ رہا ہے۔ آہا! پانی پینے کے لئے جھکے ہوئے اس میگھ نے سمندر کی شوبھا کو بہت ہی بڑھا دیا ہے۔

"پریے! دیکھو تو رمان کتنی تیزی سے جا رہا ہے۔ ہم لوگ پل ہی بھر میں سمندر پار کر کے ساحل پر پہنچ گئے۔ سمندر کے کنارے کی شوبھا بھی قابل دید ہے۔ پھلوں سے لدے ہوئے سپاری کے درخت بہت ہی بھلے معلوم ہوتے ہیں۔ پھٹی ہوئی سیپیوں سے نکلے ہوئے موتیوں کے ڈھیر کے ڈھیر ریت پر پڑے ہوئے کیسے اچھے لگتے ہیں۔"

"ہے مرگ نینی! ذرا پیچھے مڑ کر تو دیکھ۔ نہ معلوم کتنی دور ہم لوگ آ نکلے ہیں۔ وہ ساحل کے کنارے کے بن کیسے خوشنما لگتے ہیں۔ پیاری! اس وہاں کی گپھا کو تو ذرا دیکھ۔ میں اس کی کہاں تک تعریف کروں۔ کبھی تو یہ دیوتاؤں کے مارگ میں چلتا ہے۔ کبھی بادلوں کے اور کبھی پرندوں کے۔ جدھر سے چلنے کو میرا جی چاہتا ہے۔ ادھر ہی سے یہ جاتا ہے۔ یہ میرے من کی بات بھی سمجھ لیتا ہے۔

پریے! اب دوپہر کا وقت ہے۔ اسی سے دھوپ کی وجہ سے تیرے سندر مکھ پر پسینے کی بوندیں نکل رہی ہیں۔ جن کو شیتل سگندھت وایو تیرے مکھ پر چھڑنے ہی نہیں دیتی۔ سکھا دیتی ہے۔ اس وقت ہمارا رمان بادلوں کے بیچ سے جا رہا ہے۔ اس لئے دل بہلانے کے لئے جب تو اپنا ہاتھ رمان کی کھڑکیوں سے باہر نکال کر کسی بادل کو چھو دیتی ہے۔ تو بڑا مزا آتا ہے۔ اس وقت وہ بادل بجلی روپی چمکیلا بازو بند اتار کر تجھے ایک اور گہنا پہنا دیتا ہے۔"

"گیروے کپڑے پہننے والے یہ تپسوی۔ رات سے اجڑے ہوئے اپنے آشرموں میں آکر پھر کٹیاں بنا رہے ہیں۔ راکشسوں کے ڈر سے اپنے آشرم چھوڑ کر یہ لوگ بھاگ گئے تھے۔ مگر اب ان کا ڈر نہیں۔ اب اس جن ستھان میں سب جگہ آنند ہی آنند ہے۔ اس لئے یہ پھر آ گئے ہیں۔ دیکھ! یہ وہی جگہ ہے۔ جہاں تجھے ڈھونڈتے ہوئے میں نے تیرا ایک چھوٹا (زیور) زمین پر پڑا پایا تھا۔ ان لتاؤں کو دیکھ کر

بھی مجھے ایک بات یاد آ گئی۔ ان بیچاریوں میں بولنے کی طاقت تو ہے نہیں۔ اس لیے جس مارگ سے تجھے راکشس ہر لے گیا تھا۔ اسے انہوں نے کرپا پُورک اپنے جھکے ہوئے پتوں والی ڈالیوں سے مجھے دکھایا تھا۔ ان ہرنیوں کا بھی میں بہت شکور ہوں۔ تیرے ویوگ میں مجھے بیاکل دیکھ کر انہوں نے چرنا بند کر کے اونچی پلکوں والی اپنی آنکھیں دکھن کی طرف اٹھائی تھیں۔ ادھر انہوں نے مجھے راستہ بتلایا تھا۔

"دیکھ۔ مالیہ وان پہاڑ کی آسمان کو چھونے والی وہ اونچی چوٹی سامنے دکھائی دے رہی ہے۔ یہ وہی چوٹی ہے جس پر تیری جدائی میں میں نے اور بادلوں نے بھی اکٹھے آنسو برسائے تھے۔ اگرچہ پہاڑ کا نظارہ بہت ہی منوہر تھا۔ مگر تیرے بنا مجھے کچھ بھی نہیں بھاتا تھا۔"

پیارے! اب ہم پمپا سروور کے پاس آ پہنچے ہیں۔ دیکھو تو اس کے کنارے کا جنگل کتنا سُندر لگتا ہے۔ اسی جنگل میں نے چکوا چکوی کے جوڑے دیکھے تھے۔ جو اپنی ننھی چونچوں میں کمل کے کیسر کر ایک دوسرے کو دے رہے تھے۔ وہ سنیوگی تھے اور میں تجھ سے بہت دور ہونے کے باعث ویوگی تھا۔ اس لیے میں نے انہیں بڑے چاؤ سے دیکھا۔ اس وقت میرا اُبرا حال تھا۔ میری وچارشکتی جاتی رہی تھی۔ سروور کے کنارے پر اشوک کی اس لتا کو جو پھولوں کے گول گول گچھوں سے جھک رہی ہے دیکھ کر مجھے تیرا بھرم ہو گیا تھا۔ اس لیے آنکھوں سے آنسو ٹپکاتا ہوا میں اس کو بغلگیر کرنے دوڑا تھا۔ اگر یہی بات بتلا کر لکشمن مجھے روک نہ دیتا تو میں ضرور ہی اسے اپنے ہردے سے لگا لیتا۔"

یہ دیکھ گوداوری بھی آ گئی۔ آہا! بہت دنوں کے بعد آج پھر پنچ وٹی کے درشن ہوئے ہیں۔ یہی وہ پنچ وٹی ہے۔ جس میں تو نے کمر کمزور ہونے پر بھی آم کے پودوں کو پانی کے گھڑے بھر بھر کر سینچا تھا۔ دیکھ تو اس کے ہرن تُہنے

اُوپر کو اٹھائے ہوئے ہم لوگوں کی طرف کتنے اشتیاق سے دیکھ رہے ہیں۔ اسے دوبارہ دیکھ کر آج مجھے بڑا ہی آنند ہو رہا ہے۔ مجھے اس وقت اُس دن کی یاد آرہی ہے جس دن شکار سے فارغ ہو کر تیری گود میں اپنا سر رکھے ہوئے کُٹیا کے اندر ایکانت میں مَیں سو گیا تھا۔ اس وقت دریا کی لہروں کو چھو کر آتی ہوئی ہوا نے میری ساری تھکاوٹ بات کی بات میں دُور کر دی تھی۔ کیوں! یاد ہے نا؟"

اگستیہ مُنی کا نام تو نے سُنا ہی ہوگا۔ یہ اُنہیں کا آشرم ہے۔ ان کی مہما بہت بڑی ہے۔ انہوں نے اپنی بھوؤیں ٹیڑھی کر کے صرف ایک بار غصے سے دیکھ کر ہی راجہ نہش کو اندر کی پدوی سے گرا دیا تھا۔ پرم تپسوی اگستیہ مُنی اس وقت اگنی ہوتر کر رہے ہیں۔ اس کی سگندھ سے میرا روگن دُور ہو گیا ہے اور میری آتما ہلکی اور شانت سی ہو گئی ہے۔ ہے جانکی! وہ شات کرنی مُنی کا پنچ اپسر نامی وہاں سروور ہے۔ وہ بن کے اندر اس طرح چمکتا ہوا دکھائی دیتا ہے جیسے میگھوں کے اندر چمکتا ہوا چندرما۔ پہلے زمانہ میں شات کرنی مُنی نے یہاں بڑی گھور تپسیا کی تھی۔ ہرنوں کے ساتھ ساتھ پھرتے ہوئے انہوں نے صرف گھاس کے انکروں پر زندگی بسر کی تھی۔ ان کی تپسیا سے ڈر کر اندر نے اسی جگہ انہیں پانچ اپسراؤں کے حُسن روپی کپٹ جال میں پھنسا لیا تھا۔ اب بھی وہ یہیں رہتے ہیں۔ اس سروور کے جل کے اندر ان کا استھان ہے۔ اس وقت ان کے ہاں گانا بجانا ہو رہا ہے۔ جس کی گونج سے پُشپک وِمان کے اُوپر کے کمرے گونج رہے ہیں۔

سُتیکشن نامی یہ دوسرا تپسوی ہے۔ یہ بڑا ہی اُدار اور شانت سوبھاؤ ہے۔ دیکھ تو یہ کتنی کٹھن تپسیا کر رہا ہے۔ اس کی تپسیا سے ڈر کر اندر نے ایک بار بہت سی اپسرائیں اس کے پاس بھیجی تھیں۔ انہوں نے

اس کے سامنے آکر بہت سے ناز و نخرے کئے۔ مند مند مسکراتے ہوئے کبھی تو انہوں نے اس پر اپنے ٹیڑھے نینوں کے بان چھوڑے۔ کبھی کبھی نہ کسی بہانے اپنی پیم مدا کر حقیقی دکھائی۔ اور کبھی اپنے ناز و انداز سے فریفتہ کرنا چاہا مگر ان کی ایک نہ چلی۔ اس تپسوی کا من تیل تک نہ ہولا۔ اور انہیں ناکام ہو کر لوٹ جانا پڑا۔ دیکھو تو یہ مجھ پر کتنی کرپا کرتا ہے۔ اپنا داہنا ہاتھ اٹھا کر میرا ستکار کر رہا ہے۔ یہ سدا مون رہتا ہے کبھی بولتا نہیں۔ اس لئے میرے پرنام کو اس نے ذرا سر ہلا کر ہی سویکار کیا ہے۔"

یہ پوتر تپوبن پرسدھ اگنی ہوتری شر بھنگ نامی تپسوی کا ہے اس میں سبھی کو شرن ملتی ہے۔ سمدھا سے چرکال تک اگنی کو ترپت کر کے بھی جب شربھنگ منی کو سنتوش نہیں ہوا۔ تب اس نے منتروں سے پوتر ہوئے اپنے جسم تک کو اگنی میں ہون کر دیا۔ سپتوت کی طرح پالے گئے اس کے آشرم کے یہ پیڑ ہی اب اس کی طرف سے اتتھی سیوا کا کام کرتے ہیں۔ ارتھات اپنی سکھدائی چھایہ سے لوگوں کی تھکاوٹ کو دور کر کے اپنے میٹھے امرت رس سے بھرے پھلوں سے ان کی بھوک کو مٹاتے ہیں۔

ہے پریے! اس وقت ہم لوگ چترکوٹ کے اوپر سے جا رہے ہیں۔ دیکھو یہ پہاڑ کیسا خوشنما لگتا ہے؟ یہ مندا کنی ندی دیکھو۔ اس کا جل کیسا نرمل ہے۔ دیکھو تو یہ کیسی آہستہ آہستہ بہ رہی ہے۔ ہم لوگوں کے بِمان سے یہ دور ہے۔ اس سے اس کی دھارا بہت پتلی دکھائی دیتی ہے۔ اور ایسا معلوم ہوتا ہے گویا پرتھوی کے گلے میں موتیوں کی مالا پڑی ہو۔ پہاڑ کے پاس وہ تمال کا درخت کتنا سندر ہے۔ تیرے منوہر کپولوں کی شوبھا بڑھانے کے لئے میں نے اسی تمال کے سگندھت کومل پتے توڑ کر تیرے لئے کرن پھول بنائے تھے۔"

یہ مہرشی اتری جی کا پوتر بن ہے یہیں وہ تپسیا کرتے ہیں۔ اس کے درختوں

پر پھولوں کا تو کہیں نام نہیں، مگر پھلوں سے سب کے سب چوٹی تک لدے ہوئے ہیں
اس سے معلوم ہوتا ہے کہ اس بن کے درخت بنا پھولے ہی پھلتے ہیں۔ یہ مہرشی اتری جی
کی گیان تپسیا کا ہی پربھاو ہے۔ جو گنگا جی مہادیو جی کے مستک پر مالا کی طرح شوبھا دیتی ہیں
اسے ہی اتری جی کی پتنی انوسویا نے تپسوی منیوں کے سنان کے لئے یہاں بہایا تھا
یہ اس دیوی کی کتنی بڑی مہما ہے۔

اب ہم پریاگ پر آ گئے۔ دیکھو یہ وہی شیام نام کا بڑ کا درخت ہے۔ جس کی
پوجا کر کے ایک بار تو نے کچھ پرارتھنا کی تھی۔ ہے سندر دانتوں والی! اس گنگا اور جمنا
کے سنگم کے درشن کر۔ سفید رنگ کی گنگا میں شیام رنگ کی جمنا صاف الگ معلوم ہو رہی
ہے۔ دونو دھارین ساتھ ساتھ بہتے ہوئے کیسی بھلی لگتی ہیں۔ سمندر کی گنگا اور جمنا نامی
دو پتنیوں کے اس سنگم میں سنان کرنے والے دیہہ دھاریوں کی آتما پوتر ہو جاتی ہے۔
اور تتو گیان کی پراپتی کے بنا ہی انہیں جنم مرن کے پھندے سے چھٹی مل جاتی ہے۔
وہ سدا کے لئے دیہہ بندھن کے جھگڑے سے چھوٹ جاتے ہیں۔"

یہ نشاد راج کا گاؤں ہے۔ جہاں میں نے سر سے مکٹ اتار کر جٹا جوٹ باندھے
تھے۔ اور جہاں مجھے ایسا کرتے دیکھ سومنت یہ کہہ کر رو دیا تھا۔ کہ ہے کیکئی بس اب
تیرے منورتھ سدھ ہو گئے"۔

آہا! یہاں سے تو سریو نظر آنے لگی۔ وید جس طرح بدھی کا پردھان کارن
اویکت بتلاتے ہیں۔ اسی طرح بڑے بڑے وگیانی منی اس ندی کا منبع برہم سرووں
بتلاتے ہیں۔ اشومیدھ یگیہ سماپت ہونے پر اس میں یگیہ سماپتی کا آخری سنان کر کے
اکشواکو ونشی راجاؤں نے اس کے جل کو اور بھی زیادہ پوتر کر دیا ہے۔ ایسی پوتر یہ سریو
ایودھیا۔ راجدھانی کے پاس ہی بہتی ہے۔ اس کے کناروں کی ریت روپی گود میں سکھ
سے کھیلنے اور دودھ جیسا جل پی کر بڑے ہونے والے ایودھیا کے راجاؤں کی یہ

۲۹۰ - آدرش مہاپرش۔ اس میں زمانہ قدیم کے مہاپرشوں کے جیون چرتر درج ہیں قیمت ۶ر

دھائے (دایہ) کی مانند ہے۔ اس لئے میں اسے بڑے آدر کی نگاہ سے دیکھتا ہوں میرے پوجنیہ پتا کے ویوگ کو پراپت ہوئی میری ماتا کی مانند یہ سرجو۔ چودہ برس تک دور دیش میں رہنے کے باعث مجھے ایودھیا کو آتے دیکھ ہوا کو شیتل کرنے والے اپنے لہروں روپی ہاتھوں سے مجھے بغلگیر سا کر رہی ہے۔

سندھیا کی لالی کی طرح وہ دھول سامنے اڑتی دکھائی دے رہی ہے۔ معلوم ہوتا ہے۔ ہنومان سے میرے آنے کی خبر سن کر فوج کو ساتھ لئے ہوئے بھرت آگے بڑھ کر مجھ سے ملنے آ رہے ہیں۔ (ان پورے سادھو اوند پر تگیا کئے ہیں)

"پر یے! میرا خیال سچ ہی نکلا۔ چھال کے کپڑے پہنے اور ارگھیہ ہاتھ میں لئے ہوئے بوڑھے منتریوں کے ساتھ بھرت مجھ سے ملنے کے لئے پیدل آ رہے ہیں۔ گورو وسشٹ تو ان کے آگے ہیں۔ اور فوج پیچھے۔ بھرت کی مجھ پر بے حد بھگتی ہے۔ پتا نے راجیہ لکھشمی کو ان کی گود میں دے دیا۔ مگر بھرت نے نوجوان اور سمرتھ ہو کر بھی اسے ہاتھ نہ لگایا۔ مجھ میں بے حد شردھا رکھنے کے باعث انہوں نے میرے حکم سے ہی تپسوی بن کر چودہ برس تک راج کی نشکام بھاو سے رکھشا کی۔ بھرت کا یہ تیاگ اپنا ثانی نہیں رکھتا۔ پاس پاس رہنے پر بھی اگر نوجوان پرش اور نوجوان استری کے من میں وکار پیدا نہ ہو۔ تو وہ اسی دھار (تلوار کی دھار پر چلنا) برت کہا جاتا ہے۔ ارتھات جیسا تلوار پر چلنا بے حد مشکل ہے۔ ویسا ہی نوجوان مرد اور استری کا ایک ساتھ رہ کر وکار رہت رہنا بے حد مشکل ہے۔ بھرت نے چودہ سال تک لکھشمی کو ان بھوگی (اچھوتی) رکھ کر اسی دھار کٹھن برت کو سادھا ہے۔ ایسا برت دھاری بھرت کے سوا سنسار میں نہ ہوا اور نہ ہو گا۔ اس لئے پیارے بھائی بھرت کے نرمل چرتر کی جتنی تعریف کی جائے۔ کم ہے۔

رامچندر جی کے اتنا کہہ چکنے پر دان کو ان کے من کی بات معلوم ہو گئی۔ ۵۰

(۱۳۰) آدرش ہی پرماؤں کے بیوں چرتر گھر کی دیویوں کو سنائیے نکھیاں ہوں گی۔ ۱۳

جان گیا کہ اب رام جی اُترنا چاہتے ہیں۔ اس لئے وہ آکاش سے اُتر پڑا۔ اس وقت بھرت کے پیچھے آتی ہوئی ایودھیا کی پرجا نے اسے بڑے ہی اشتیاق سے دیکھا۔ زمین سے تھوڑی ہی اونچائی پر آکر وہاں ٹھہر گیا۔ تب بلور سے جڑے ہوئے ڈنڈوں والی سیڑھی اس سے لٹکا دی گئی۔ زمین پر اس کے ٹک جانے پر وبھیشن نے آگے بڑھ کر کہا۔ مہاراج! اس پر پاؤں رکھ کر اتر آئیے۔ سگریو بھی رامچندر کی سیوا میں سدا ہی دت چیت رہتے تھے۔ اُنہوں نے اپنے ہاتھ کا سہارا دیا۔ اور رام جی اسے تھام کر فوراً ہی وہاں سے اُتر پڑے۔

رام چندر جی نے اُترتے ہی سب سے پہلے آشو اکو بنس کے گورو مہرشی وششٹ کو ڈنڈوت پرنام کیا۔ اس کے بعد بھائی بھرت کا دیا ہوا ارگھیہ لے کر آنکھوں سے آنسو بہاتے ہوئے اُنہوں نے بھرت کو گلے سے لگا لیا۔ پھر انہوں نے بڑے ہی پریم سے بھرت کا مستک چوما۔ بھرت کے ساتھ اُن کے بوڑھے بوڑھے منتری بھی تھے۔ چودہ سال سے حجامت نہ کرانے کے باعث ان کی داڑھیوں کے بال بے طرح بڑھ گئے تھے اس لئے ان کے چہرے کچھ کے کچھ ہو گئے تھے۔ بھرت اور رامچندر کا ملاپ ہو چکنے پر منتریوں نے بڑے ہی بھگتی بھاؤ سے رامچندر کو پرنام کیا۔ رام جی نے بڑی پرسنتا سے اُن کی طرف دیکھا اور میٹھی بانی سے کُشل سماچار پوچھ کر ان پر اپنی کرپا پرگٹ کی۔

اس کے بعد رامچندر نے سگریو اور وبھیشن کا تعارف بھرت جی سے کرایا۔ وہ بولے۔ بھائی! یہ ریچھوں اور بندروں کے راجہ سگریو ہیں۔ اُنہوں نے مصیبت میں میرا ساتھ دیا تھا۔ اور یہ پولستیہ نندن وبھیشن ہیں۔ یدھ میں سب سے آگے انہیں کا ہاتھ اُٹھا تھا" رامچندر کے مکھ سے یہ باتیں سن کر بھرت جی نے لکشمن جی کو تو چھوڑ دیا پہلے انہیں دونو کو بڑے آدر سے پرنام کیا۔ پھر لکشمن جی سے ملے اور اُن کے چرنوں

پر اپنا سر رکھدیا۔ لکشمن نے بھی بھرت کو اُٹھا کر اپنے ہردے سے لگا لیا

اب رامچندر جی کی آگیا سے بندروں کی سینا کے سوامی منش کا روپ دھارن کر کے بڑے بڑے ہاتھیوں پر سوار ہو گئے۔ رشا چروں کے راجہ بھیشن بھی رام جی کی آگیا سے اپنے ساتھیوں سمیت رتھوں پر سوار ہوئے۔ رامچندر کے رتھوں کی کاریگری کو دیکھ کر بھیشن بڑے ہی متعجب ہوئے۔ اس کے بعد اپنے چھوٹے بھائی لکشمن اور بھرت کو ساتھ لے کر رامچندر جی لہراتی پتاکاؤں سے مزین پشپک ومان پر پھر سوار ہوئے۔ اس وقت بھرت نے دھیرج والی جنک نندنی سیتا جی کو بڑے ہی بھگتی بھاو سے پرنام کیا۔ انہوں نے شری جانکی جی کے پوتر چرنوں میں اپنا جٹا جوٹ والا مستک رکھ دیا۔ اس وقت جانکی جی کے پوتر شری چرنوں اور سادھو سر لشیٹ بھرت جی کے سر نے باہم مل کر ایک دوسرے کی پوترتا کو اور بھی بڑھا دیا۔

آگے آگے ایودھیا کی پرجا چلی۔ اس کے پیچھے آہستہ آہستہ رامچندر جی کا ومان آدھا کوس چلنے پر ایودھیا کا وسیع باغ ملا۔ اس میں شترگھن نے خیمے لگوا کر خوب سجا رکھا تھا۔ وہاں سے اُتر کر وہیں رامچندر جی ٹھہر گئے۔

(تیرھواں سرگ سماپت)

آگے چودھویں سرگ میں سیتا جی کے بنباس کا بہت ہی دردناک پرسنگ آئے گا۔ یہ پرم پوتر۔ ہردے بیدھک پرسنگ غالباً ماہ فروری سنہ ۱۹۴۰ء کے مارتنڈ میں مندرج ہوگا۔ ناظرین شوق سے انتظار کریں۔ (اوم شم)

رسائن ادویات

(لیکھک کویراج شری ستیہ دیو جی وید بھوشن گوروکل کانگڑی)

آیورویدمیں ادویات کے دو بھید کئے گئے ہیں۔ پہلا وہ جن کا استعمال حالت صحت میں کرنے سے رس وغیرہ دھاتو اتم بنتی ہیں۔ نیز اوج۔ بل اور بُدھی وغیرہ کی پراپتی ہوتی ہے۔ دوسری وہ جو خاص طور پر بیماری وغیرہ کی حالت میں کام آتی ہیں۔ ان میں سے پہلی قسم کی ادویات کو رسائن کہتے ہیں اور دوسری ادویات کو روگ نِرت کہا جاتا ہے۔

چرک نے لکھا ہے۔ کہ تندرست آدمی کو بل پراکرم دینے والی ادویات ہی رسائن ہوتی ہیں۔ رسائن کے استعمال سے لمبی عمر۔ حافظہ۔ بُدھی۔ صحت جوانی پربھا۔ تیج (کانتی (سندرتا) اور بل کی بڑھتی ہوتی ہے اور آواز مدھر اور سریلی ہو جاتی ہے۔ اس لیے حالت صحت میں بھی رسائن ادویات کا استعمال کرتے رہنا چاہیئے۔

رسائن کا ادھکاری

آج کل جہاں تہاں سب جگہ رسائن اور مقوی ادویات کے اشتہار نظر آتے ہیں عوام الناس بھی اپنی گاڑھی کمائی کا پیسہ حصول طاقت کے لئے طرح طرح کی ادویات میں خرچ کرتے ہیں۔ اور پورا فائدہ نہ ہونے پر مایوس ہو کر رسائن شاستر کی ہی مذمت کرنے لگتے ہیں۔ مگر اس میں رسائن ادویات کا دوش نہیں

کسی بھی چیز سے لابھ اٹھانے کے لئے سب سے پہلے اس کا ادھکاری ہونے کی ضرورت ہے۔ آج کل رساین کا استعمال زیادہ تر وشے بھوگ کے لئے کیا جا رہا ہے۔ مگر رساین کے موجد مہرشی چرک وغیرہ رشیوں نے لکھا ہے۔ کہ:۔

"مہرشی اگ تپ۔ برہمچریہ، دھیان نیز شم (من کی شانتی) دم ارتھات ضابط حواس وغیرہ سادھنوں کے ساتھ ساتھ رساینوں کا استعمال کرتے ہوئے لمبی عمر کو بھوگتے تھے۔ وشئی پرشوں کو رساین سے کوئی لابھ نہیں ہوتا اس لئے رساین ادویات سے فائدہ اٹھانے کے لئے زندگی کو پوتر، سرل اور شانت بنانا چاہیئے۔

عمر رساین ادویات کا استعمال کسی بھی عمر میں کیا جا سکتا ہے۔ اس میں عمر کی کوئی قید نہیں ہے۔

رساین ودھی رساین ودھی کے دو بھید ہیں۔ اول کٹی پرویشک ودھی ارتھات سورج۔ دھوپ۔ ہوا اور برسات وغیرہ سے بچ کر کٹی میں رہ کر رساین کا استعمال کرنا۔ دوم وات آتپک ارتھات جس میں ہوا اور دھوپ وغیرہ سے کوئی بچاؤ نہیں کیا جاتا۔ ان میں کٹی پرویشک ودھی سب سے اچھی اور لابھ دایک ہے۔ مگر مشکل ہے۔ سرب سادھارن لوگ اسے نہیں کر سکتے۔

کٹی پرویشک ودھی

پوتر ستھان میں جہاں کہ سب سادھن پراپت ہو سکتے ہوں۔ اس ودھی کے مطابق رساین استعمال کی جاتی ہے۔ اس کے لئے نگر کے پورب یا اتر میں کٹی بنوانی چاہیئے۔ کٹی اچھی طرح سے لمبی چوڑی اور اونچی ہونی چاہیئے۔ اس میں بتدریج ایک کے اندر

دوسرا اور دوسرے کے اندر تیسرا۔ اس طرح تین کمرے ہونے چاہئیں۔ کمروں میں کھڑکی قسم جھروکے بھی ہونے چاہئیں۔ کٹیا موسم کے مطابق صاف ستھری اور منوہر ہونی چاہیئے۔ کمروں میں چھوٹے جھروکے بھی ہونے چاہئیں۔ سر شٹیٹ ویدیہ۔ ادویات وغیرہ کا اُتم پربندھ ہونا چاہیئے۔

سب سے پہلا کام

جس طرح میلے کپڑے پر کوئی بھی رنگ ٹھیک ٹھیک نہیں چڑھتا۔ اسی طرح دوش بھرے گندے جسم پر بھی رساین ادویات کا ٹھیک اثر نہیں پڑتا۔ اس لئے رساین استعمال کرنے سے پہلے سنشودھن کرنا چاہیئے۔ آج کل اس نیم پر بالکل دھیان نہیں دیا جاتا۔ یہ بھی ایک وجہ ہے کہ آج کل رساین کا پورا پورا لابھ نہیں ہوتا۔

سنشودھن کے لئے یوگیہ وید کی صلاح کے مطابق تین سے سات دن تک گھی یا تیل پینا چاہیئے۔ اس کے بعد سویدن کرنا چاہیئے ارتھات پسینہ لینا چاہیئے سویدن کے لئے کمرہ بند کر کے کھاٹ کے نیچے انگیٹھی پر پانی کا برتن رکھ کر رساین کرانے والے کو کھاٹ پر لیٹ کر ضرورت کے مطابق کپڑا اوڑھ لینا چاہیئے۔ آنکھوں کو بچانا چاہیئے۔ اچھی طرح پسینہ آ جانے پر جسم کو پونچھ کر سکھا دیں۔ اس طرح جسم کے کل دوش ڈھیلے ہو جاتے ہیں۔ اور جلاب وغیرہ سے بآسانی نکلنے کے لایق ہو جاتے ہیں۔

اب ہرڑ، آملا، گڑ، سیندھا نمک، بچ، وڈنگ، ہلدی، پیپلی اور سونٹھ کا چورن دو تولہ کی مقدار سے گرم پانی سے تین یا پانچ دن لیں۔ ان دنوں میں صرف جو یا گھی کے ساتھ جو کا پانی پینا چاہیئے۔

اس طرح پیٹ صاف ہو جانے پر عمر، طبیعت وغیرہ کو وچار کر کے مناسب رساین کا استعمال کرنا چاہیئے۔

اتنی تمہید کے بعد اب بڑی بڑی رساین ادویات کا طریق استعمال تحریر کیا

جاتا ہے۔

۱- ہرڑ

ہرڑ ایک اعلیٰ درجے کی رساین ہے۔ یہ اُدشن (گرم) ہے اور اس میں نمک کے سوا باقی پانچوں رس موجود ہیں۔ اس کے استعمال سے قبض۔ اُدادرت۔ پیٹ کے کیڑے۔ بواسیر۔ پرمیہ۔ گرہنی۔ پانڈو وغیرہ روگ نہیں ہوتے۔ یہ جٹھر اگنی کو تیز کرتا ہے۔ اندریل ویریہ اور عمر کو بڑھاتا ہے۔ ایک سال تک متواتر استعمال کرنے سے بال سفید نہیں ہوتے۔

بھوکے۔ پیاسے اور گرمی سے دکھی آدمی کو اس کا استعمال نہیں کرنا چاہیئے خشک بھوجن کرنے والے کے لیئے بھی ہرڑ مضر ہے۔ اسی طرح جس کو بہت زیادہ اجیرن ہو۔ اس کے لیے بھی مضر ہے۔

طریق استعمال

ہرڑ کا استعمال برسات کے موسم میں سیندھا نمک کے ساتھ شرد رتو (اسوج کاتک) میں کھانڈ کے ساتھ ہیمنت (مگھر پوہ) میں سونٹھ کے ساتھ۔ ششر (ماگھ پھاگن) میں پپلی کے ساتھ بسنت میں شہد کے ساتھ اور موسم گرما میں گڑ کے ساتھ کرنا چاہیئے۔ اس طرح ہرڑ کے استعمال کرنے کو رتو ہریتکی کہتے ہیں۔

ماترا - ۲ سے ۸ رتی تک

انوپان - بسنت اور سردی کے موسم میں گرم پانی اور گرمی میں ٹھنڈا پانی

۲- آملہ

آملہ بھی ایک ادتم رساین ہے۔ یہ شیت ویریہ ہے۔ اس میں لوہے کا جز زیادہ

ہے جس سے یہ خون کو زیادہ پشٹ کرتا ہے۔ اور مرد بے بلوان ہوتا ہے۔ چرک نے لکھا ہے۔ کہ عمر کو قائم رکھنے والی ادویات میں آملہ سب سے سریشٹ ہے۔

طریق استعمال آملہ کے چورن میں برابر کی مصری ملاکر شہد اور گھی کے ساتھ ملاکر چاٹیں۔

آملہ کے چورن کو اکیس بار آملے کے ہی رس سے بھاونا دیں اور سایہ میں سکھا لیں۔ اس میں آٹھواں حصہ پیپلی اور چوتھائی حصہ کھانڈ ملاکر مٹی کے گھڑے میں ڈال کر برسات کے شروع میں دھان کے ڈھیر یا راکھ کے ڈھیر میں رکھ دیں برسات کے خاتمہ پر اس کا استعمال کریں۔ اس کے استعمال سے روپ۔ رنگ کانتی میدھا (بدھی)، سمرتی (حافظہ) بل اور عمر کی بڑھتی ہوتی ہے۔

انوپان۔ گائے کا دودھ

مقدار ۳ سے ۶ ماشہ تک

تندرستی اور بیماری دونوں ہی حالتوں میں اس کا استعمال بہت زیادہ ہوتا ہے۔ اس کے استعمال سے پیٹ صاف ہوتا ہے۔ اپان وایو کھلتی ہے۔ اور وات۔ پت اور کف تینوں ہی دوشوں کی شانتی ہوتی ہے۔

طریق استعمال (۱) بھوجن سے پہلے دو بہیڑے کا سفوف۔ بھوجن کے بعد چار آملوں کا سفوف اور بھوجن کے ہضم ہو جانے پر ایک بڑی ہرڑ کا سفوف شہد اور گھی (نا برابر) کے ساتھ کھائیں۔

(۲) لوہ بھسم، ابرک بھسم، چاندی یا سونے کی بھسم۔ ان بھسموں کے

ساتھ اور پیچ۔ ونرنگ۔ پیپلی۔ ان ادویات کے ساتھ الگ الگ ترپھلہ کا استعمال کرنا بھی مفید ہے۔ یہ بھی گھی اور مدھو کے ساتھ لیا جاتا ہے۔ اس رسائن سے خون وغیرہ دھاتوئیں پشٹ ہوتی ہیں۔ اور میدھا سمرتی بدھی بل اور عمر کی بڑھتی ہوتی ہے۔

یہ بھی رسائن ہے۔ اور کھانسی۔ دمہ۔ کھشئے۔ بواسیر۔ گرہنی۔ پانڈو۔ وشم جوَر تیز تلی اور جگر کے روگیوں کے لئے مفید ہے۔

طریق استعمال (۱) پیپلی چورن کو پلاش کھشار سے بھاوت کر کے پھر پرانے کال مدھو اور گھی کے ساتھ ڈیڑھ ماشہ کی مقدار میں ایک سال تک متواتر استعمال کریں

(۲) پانچ۔ چھ۔ سات یا دس پیپلیاں ہر روز ایک سال تک گھی شہد سے کھایا کریں۔ دونوں وقت بھوجن سے پہلے آدھی ماترا لینی چاہیئے۔ ارتھات اگر پانچ پیپلی کا استعمال کرنا چاہیں۔ تو اڑھائی پیپلی صبح اور اڑھائی شام کو بھوجن سے پہلے لیا کریں۔

یہ ایک بہت ہی مشہور رسائن ہے۔ آملہ۔ بنسلوچن۔ پیپلی وغیرہ ادویات اس میں کمیہ ہیں۔ بوڑھے چیون رشی اس کے استعمال سے پھر نوجوان ہوگئے

ہیں اس لئے اس کا نام جیون پراش مشہور ہے۔ اس کا استعمال کبھی لگاتار ایک سال تک کرنا چاہیئے۔ یہ کھانسی۔ دمہ۔ کھشئے۔ دل کی دھڑکن اور مُوتر کے روگوں کو دُور کرتی ہے۔ کُٹی پرویش ودھی سے اس کا استعمال کرنے سے پُورا لابھ ہوتا ہے۔ کُٹی پرویش کے بغیر بھی یہ کافی پربھاؤ دکھاتا ہے۔

۶۔ اوشا پان

پراتہ کال سورج نکلنے سے کچھ پہلے مُنہ یا ناک کے ذریعے پانی پینے سے زکام۔ نزلہ اور کھانسی وغیرہ روگ دُور ہوتے ہیں۔ اور آنکھوں کی بینائی بڑھتی ہے۔ منہ کی نسبت ناک سے جل پینا زیادہ مفید ہے۔

شلاجیت اور مکردھوج

بھی اُتم رساین ہیں۔ مگر ان کا پورا بیان کرنے کے لیے ایک الگ مضمون کی ضرورت ہے۔ اس لیے ان کو آگے کے لئے چھوڑ کر اب کچھ میدھا وردھک (حافظہ کی دماغی) رسایَنوں کا بیان کیا جاتا ہے۔

شنکھ پُشپی

بُدّھی بڑھانے والی اوشدھیوں میں شنکھ پُشپی سرشریشٹ ہے۔ شنکھ پُشپی کا سفوف ½ ماشہ۔ کشتہ سونا ⅛ سے ½ رتی تک ملا کر شہد کے ساتھ چاٹ لیں۔ اور دُودھ پی لیں۔ اس سے بُدّھی حافظہ اور میدھا (دماغی طاقت) بڑھتی ہے۔

براہمی

شنکھ پُشپی سے بھی براہمی کا درجہ اول ہے۔ ارتقاٹ بیہ اُس سے بھی سر لیشٹ ہے۔ براہمی اور منڈوک پرنی اگرچہ دو الگ الگ ادویات ہیں۔ مگر دونو کے گن ایک جیسے ہیں۔ صبح کے وقت اس کا رس دو تین کالی مرچوں کے چورن کے ساتھ پینا چاہیئے۔ تازی براہمی نہ ملے۔ تو خشک براہمی کو پانی میں بھگو کر رس نکال لینا چاہیئے

(۲) گرمیوں میں بادام۔ چاروں مغز۔ کالی مرچ اور چھوٹی الائچی کے ساتھ ۳ تا ۶ ماشہ براہمی گھوٹ کر چھان کر مصری ملا کر پیا کریں

(۳) ایک پاؤ گائے کے دودھ میں ایک سیر پانی ڈال کر ۲ تولہ براہمی پکائیں۔ پانی کے جل جانے پر دودھ کو چھان کر مصری ملا کر پیا کریں

(۴) خشک براہمی کو کوٹ کر کپڑ چھان کر لیں۔ اور دو تین ماشہ تک گائے کے دودھ کے ساتھ پھانک لیں

(۵) براہمی گھرت اور سارسوت ارشٹ وغیرہ شاستریہ یوگ بھی بہت اچھے ہیں (براہمی تیل کی سر پر مالش کی جا سکتی ہے۔)

وچ

(نسیان (بات کا جلدی بھول جانا) یا دماغی کمزوری کے لیے یہ بھی اُتم رسائن ہے۔ وچ کو کوٹ کر براہمی کے رس سے کھاونا دے کر سکھا لیں۔ ڈیڑھ ماشہ چورن گائے کے دودھ کے ساتھ لیا کریں۔

چھوٹے بچوں کے لئے رسائن

(۱) بچ۔ براہمی اور الائچی کا چورن کپڑ چھان کر ایک یا دو چاول بھر گھی اور شہد کے ساتھ چٹائیں۔

(۲) شہد میں شدھ سونا گھس کر دیں۔

(۳) آملے کا چورن ایک چاول۔ سورن بھسم ½ چاول گھی اور شہد میں ملا کر چٹائیں۔

(۴) بڑے بچوں کو چیون پراش ایک ماشہ سے تین ماشہ تک شہد کے ساتھ دینا چاہیئے۔

جن کو ہر روز تھوڑا بہت ٹہلنے کی عادت ہے ان کو اجیرن نہیں ہوتا اور ان کے جسم میں زیادہ چربی بھی نہیں رہ سکتی۔ ٹہلنا ورزش سے زیادہ لابھدایک ہے۔ ایک امریکن ڈاکٹر نے لکھا ہے کہ ہر ایک آدمی کو اپنی طاقت کے مطابق ہر روز تین سے دس میل تک ٹہلنا چاہیئے۔ ڈیلی میل نے ایک ڈاکٹر نے لکھا ہے کہ ایک آدمی سدا روگی رہتا تھا۔ روز دوائیں کھاتا۔ مگر فائدہ کسی سے بھی نہ ہوتا۔ دوائیں کھاتے کھاتے وہ اکتا گیا۔ زندگی بوجھ معلوم ہونے لگی۔ ایک ڈاکٹر کی صلاح سے اس نے تھوڑا تھوڑا ٹہلنا شروع کیا اور کچھ ہی ماہ میں بالکل تندرست ہو گیا۔ ٹہلنے کا سب سے اچھا وقت پراتہ کال ہے۔

الیکھک - شری ڈاکٹر ستیہ پال جی آیورویدالنکار گوروکل کانگڑی

آج کل تعلیم اور تہذیب کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ بھوجن کی واقفیت کے لیئے ہر ایک آدمی کا اشتیاق بڑھ گیا ہے۔ کہ خوردنی اشیاء کیا کیا ہیں۔ اور جسم کی پرورش کے لئے کس کی کتنی ضرورت ہے۔ درحقیقت بھوجن کی ٹھیک ٹھیک ہو ستعمال نہ ہونے سے ہی بہت سے روگ ستاتے ہیں، ہمارے جسم میں دل کی دھڑکن سے خون کا سارے جسم میں پہنچنا۔ پھیپھڑوں میں آکسیجن کا جانا اور اس سے کاربن کا باہر نکلنا۔ انہضام کے ذریعے جسم کی پرورش اور آخر کار مل تیاگ۔ یہ سب بھوجن پر ہی منحصر ہے۔ مندرجہ بالا عمل سے جو گرمی پیدا ہوتی ہے اس سے جسم کی گرمی بنی رہتی ہے۔ بھوجن جیون شکتی بناتا ہے۔

روگیان میں بھوجن کو پروٹین۔ فیٹ۔ کاربو ہائیڈریٹ۔ اور نمک وغیرہ حصوں میں بانٹا گیا ہے۔ یہ اشیاء جسم کی بناوٹ میں چونا، ریت۔ اینٹ اور لکڑی کی جگہ کہی جا سکتی ہیں۔ مگر جیسے راج مستری کے بنا مکان نہیں بنتا۔ ویسے ہی وٹامن (Vitamins) ہی پرورش کی کنجی ہے۔ یہی وجہ ہے۔ کہ اس نئے یگ میں اس کا بڑا نام ہو گیا ہے۔ یہ نہیں کہ اس کا پتہ ہی اب لگا ہے۔ دراصل وٹامن قدرت کی نعمت ایک طرح کی جیون شکتی ہے۔ جو کہ اشیائے خوردنی میں موجود ہے مگر جوں جوں مہذب دنیا میں بھوجن بنانے اور کھانے کے غیر قدرتی طریقے چل

پڑے۔ ان میں یہ لشٹ ہوتا رہا۔ جس سے طرح طرح کے روگ ستانے لگے۔
تب پتہ لگا۔ کہ وٹامن ہی مندرجہ بالا خوردنی اشیاء کو اپنی اپنی جگہ پر ٹھیراتا ہے۔
جسے ہم کھانے کے اشدھ طریقوں سے نشٹ کردیتے تھے مگر اس کے سوا قدرت
کی دوسری چیزیں بھی مددگار ہیں۔ جن کے بغیر ٹھیک ٹھیک کام نہیں چل سکتا۔
جیسے لکڑی کوئلے کے جلنے سے پانی کی بھاپ (Steam) بن کر انجن کو چلنے
کی شکتی ملتی ہے۔ اسی طرح جسم میں لکڑی کوئلے کا کام وسا (Fat) اور
نشاستہ (کاربوہائیڈریٹ) دیتے ہیں۔ جسم کی گرمی جو ہمیں دکھائی تو نہیں
دیتی۔ مگر گرمی کے روپ میں انوبھو ہوتی ہے۔ وسا وغیرہ کی مدد سے بڑھ کر
جسم میں شکتی پیدا کرتی ہے۔ جس کے بنانے میں جسم کے پانی کا بڑا حصہ ہے۔ یہ
شکتی ہمیں سورج سے بھی ملتی ہے۔ اس لیے سورج کی دھوپ اور روشنی کی بھی
ہمیں بڑی ضرورت ہے۔ اس کے علاوہ ہوا میں سے آکسیجن ملے بنا آگ نہیں جل
سکتی ہے۔ اس لیے صاف اور شدھ ہوا کا استعمال بھی اتنا ہی ضروری ہے۔

اس طرح ہم نے دیکھا۔ کہ بھوجن میں خوردنی اشیاء کے علاوہ ہوا۔ دھوپ
اور روشنی نیز پانی بھی ضروری ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ تندرستی کے لیے ورزش
اور نیند بھی ضروری ہے۔ اب ایک ایک پر اختصار سے وچار کرنا چاہیے۔

ہوا

ہوا سے آکسیجن پھیپھڑوں کے ذریعے خون میں جا کر وہاں بھوجن سے آئے
ہوئے ایندھن روپی وسا نشاستہ وغیرہ کو جلا کر گرمی پیدا کرتی ہے۔ اور آخر
میں دھوئیں کی جگہ بنی زہریلی گیس خون کے ساتھ پھر پھیپھڑے میں آکر سانس
کے ذریعے باہر نکل جاتی ہے۔ اس لیے کھلی ہوا میں گھومنا اور ہوادار کمروں میں

سونا مفید ہے۔ سردی میں ویسے بھی کپڑے سے منہ ڈھک کر سونا۔ بند کمرے میں سونا یا پردے میں رہنا مضر ہے۔ گہری سانس لینا یا پرانا یام زیادہ مفید ہے۔

دھوپ

انسان اور حیوان کا جیون بنسپتی پر منحصر ہے۔ جب کہ بنسپتی کا جیون دھوپ سے ہے۔ اس کی موجودگی میں پودے ہوا اور زمین سے ہمارے لئے پروٹین۔ نشاستہ۔ اور وٹامن اپنے میں جمع کرتے ہیں۔ اور جو زہریلی گیس ہم باہر چھوڑتے ہیں۔ اس کو اپنے میں جذب کر کے ہمارے لئے آکسیجن دیتے ہیں۔ اس کے سوا سورج ہمارے جسم میں بھی وٹامن ڈی پیدا کرتا ہے۔ جو کہ ہڈیوں کے لئے بہت ضروری ہے۔ جو بچے سورج سنان نہیں کرتے یا اندھیرے کمروں میں رہتے ہیں۔ انہیں (Rickets) روگ ہو جاتے ہیں۔ مگر تیز دھوپ میں ہانی ہوتی ہے۔ صبح کی دھوپ ہی صحت کے لئے بہت مفید ہے۔

پانی

جسم کا ⅔ حصہ پانی ہی ہے۔ پانی کے ذریعے ہی بھوجن تتو سارے جسم میں پہنچتا ہے۔ اور الگ الگ صورتوں میں جل سانس۔ پسینہ۔ پیشاب اور شوچ کے روپ میں باہر نکلتا ہے۔ اور پسینے کے ذریعے جسم کو ٹھنڈا بھی رکھتا ہے۔ اس لئے ہی خاص کر گرمیوں میں پانی کافی پینا چاہیئے۔ دن میں کم از کم دو سیر۔ پانی کم پینے سے روگ ہو جاتے ہیں۔ صبح سویرے اٹھتے ہی منہ یا ناک کے ذریعے اور دونوں بھوجنوں کے درمیان پانی ضرور پینا چاہیئے۔ اس سے قبض وغیرہ کی شکایت نہ ہوگی۔ اور جسم کے سب کام ٹھیک ہوتے رہیں گے۔ پانی

شدہ پیویں۔ تاکہ ہیضہ۔ ٹائیفائیڈ۔ پیچش وغیرہ روگ نہ ستا دیں۔

پروٹین

جیلی کی طرح کا پدارتھ ہے۔ جسم کے بنانے میں اس کا بڑا کام ہے۔
پروٹین سے جسم مضبوط ہوتا ہے۔ بیماریوں کا مقابلہ کرنے کی طاقت بڑھتی
ہے۔ اُدتم پروٹین کافی نہ لینے سے جسم کمزور۔ بڑھتی کا رکنا۔ سخت محنت نہ ہو سکنا
اور زیادہ روگی رہنے کی شکایت رہتی ہے۔ یہی وجہ ہے۔ کہ پنجاب سے نیچے تبدریج
پروٹین بھوجن میں کم یا ادنےٰ ہونے سے تو میں کمزور ہوتی ہیں۔ اعلیٰ قسم کی
پروٹین ہم دودھ۔ دہی۔ پنیر۔ لسی یا ہرے ساگوں میں سے لے سکتے ہیں۔ کم درجہ یا
یا ادنےٰ درجے کی پروٹین گیہوں۔ جو۔ بنا پالش کے چاول۔ مٹر۔ لوبیا۔ دالوں۔
چنا۔ خشک میوہ جات۔ آلو۔ گاجر۔ شلغم۔ ساگودانہ اور پھلوں سے لے سکتے ہیں۔
میدے۔ مکا اور پالشی چاولوں میں ادنےٰ درجے کی پروٹین ہوتی ہے۔ اُدتم
اور درمیانہ پروٹین ملا لینی چاہیئے۔ اس سے مہنگے پن کا سوال بھی حل ہو جاتا
ہے۔

نمکیات

جسم کے بنانے میں ان کا دوسرا نمبر ہے۔ اس درجے میں چونا۔ فاسفیٹ۔
گندھک اور نمک وغیرہ بیسیوں قسم کے ہیں۔ یہ ہڈی اور دانت میں بہت نیز پٹھوں
اور خون وغیرہ میں بھی مناسب مقدار میں موجود ہیں۔ یہ خون میں کھاری پن بنائے رکھتے
ہیں۔ جس سے تندرستی بنی رہتی ہے۔ دودھ میں لوہے کو چھوڑ کر باقی سبھی معدنی
نمکیات موجود ہیں۔ دال۔ میوہ۔ گیہوں اور چاول وغیرہ میں نمک کھٹائی پیدا

کرتیو اے ہیں۔ جب کہ ہرے ساگ اور پھلوں کے نکھاری گن رکھتے ہیں۔ اس لئے یہ زیادہ مفید ہیں۔ اسی لئے آم وات اور آنتر جوڑ وغیرہ میں کھٹا رگن والی وستو ساگ پھل کے رس دئے جاتے ہیں۔ مگر دھیان رہے۔ کہ یہ نمک گیہوں چاول کے چھلکوں اور اوپر کے پرت میں ہی زیادہ ہوتے ہیں۔ اس لئے مشین کے چاول اور میدہ ہمارے جسم کو نمک اور وٹامن دونوں سے محروم رکھتے ہیں۔ کیلسیم کے لئے دودھ۔ لسی پنیر میوہ۔ دالیں۔ پھل اور ہرے ساگ لینے چاہئیں۔ دس چھٹانک دودھ ضرور لیں۔ استریوں اور بچوں کو دودھ زیادہ پینا چاہیئے۔ فاسفورس: دودھ اور اس کی بنی چیزوں دہی لسی وغیرہ۔ میوے۔ گیہوں۔ جو۔ پالک۔ مولی۔ گاجر اور گوبھی میں اچھی ہوتی ہے۔ خون کو لال رکھنے والا لوہا داؤں۔ سب طرح کے ثابت داؤں پالک۔ پیاز۔ مولی۔ سٹرابری۔ خربوزہ۔ تربوز۔ شلغم کے پتے اور ٹماٹر میں کافی ہے۔ سیندھا نمک بھی چٹکی بھر لینا چاہیئے۔ مندرجہ بالا چیزیں مناسب مقدار میں کھانے سے نمکیات اور معدنیات کی کمی جسم میں نہیں رہتی۔ ورنہ روگی ہو کر یہ دوائی کے روپ میں لینے پڑتے ہیں۔ جو غیر قدرتی ہونے سے کم جذب ہوتے ہیں۔ اور بہت سی ماترا اکبٹ جاتی ہے۔ ساگ وغیرہ پکانے میں پانی اتنا ہی ڈالنا چاہیئے۔ جو اس میں جذب ہو جاوے۔ ابال کر پانی پھینک دینے سے نمکیات بھی ساتھ ہی بہ جاتے ہیں۔

FAT
وسا یا فیٹ

یہ چکنائی۔ گھی۔ مکھن۔ چربی اور تیل کے روپ میں ہے۔ جو کہ جسم میں ایندھن کا کام دیتا ہے۔ اور طاقت بھی دیتا ہے۔ یہ جسم میں جمع بھی ہو جاتا ہے اور وقت پڑنے پر خرچ ہوتا ہے۔ جسم کو گرم رکھتا ہے۔ نرم اعضاء کے چاروں

طرف پرت بنا کر اُن کی رکھشا کرتا ہے۔ ساتھ ہی جسم کے پھوڑے پھنسیوں کو بھرتی ہے۔ جس سے جسم میں تندرستی آتی ہے۔ یہ بھی ابلے اور اونٹے دو طرح کی ہوتی ہے۔ اونٹے میں وٹامن A نہیں ہوتی ہے۔ جو غریب آدمی مکھن گھی وغیرہ نہیں کھا سکتے اُنہیں بنسپتی گھی کے ساتھ وٹامن A کی تکمیل کے لئے ہرے پتوں کا ساگ۔ ٹماٹر۔ گاجر وغیرہ کا استعمال کرنا چاہیئے۔ زیادہ محنت کرنے والوں کو چکنائی کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ ضرورت سے زیادہ کھانے میں جسم میں زیادہ موٹاپن آجاتا ہے۔ جو مضر ہے۔

کاربوہائیڈریٹس

اس میں نشاستہ اور کھانڈ شامل ہے یہ بھی ایندھن کا کام کرتے ہیں۔ چاول گیہوں ساگودانہ گُڑ۔ شکر۔ کھانڈ اور شہد روپ میں ملتے ہیں۔ اگر پھل گنّا اور شہد وغیرہ پوری مقدار میں لیں۔ تو کھانڈ کی ضرورت نہ ہو۔ کیونکہ پھلوں میں یہ گلوکوس (glucose) کے روپ میں ہوتی ہے۔ اور سیدھی ہضم ہو جاتی ہے۔ جب کہ مشینی کھانڈ میں جگر کو محنت کرنی پڑتی ہے۔ گُڑ اور شکر میں بھی گلوکوس کافی ہے۔ اس تجربے کو مدنظر رکھ کر ہی پنجاب کے محکمہ حفظانِ صحت نے کھانڈ کی جگہ گُڑ استعمال کرنے کی سفارش کی ہے۔ پرانی رسوم کے مطابق بھی زیادہ لنگھن کے بعد جیسے پرشوت کے بعد اور کسی طرح کی تکان کے بعد گُڑ کھلایا جاتا تھا۔ زیادہ مقدار میں کاربوہائیڈریٹس نقصان کرتے ہیں۔ کیونکہ تب پروٹین وغیرہ کم کھائے جانے سے جسم کمزور۔ وزن کا نہ بڑھنا اور بدہضمی ہو کر پیٹ پھولنے وغیرہ کی شکایت رہتی ہے۔ بنگال اور مدراس میں چاول (کاربوہائیڈریٹس) کے زیادہ استعمال اور پروٹین وغیرہ کم کھانے سے جسم بلوان نہیں ہوتے۔ زیادہ کھانے والے

ذیابیطس (مدھومیہہ) کے شکار ہوتے ہیں۔ ان کی کثرت سے ناخت بھی خراب ہو جاتے ہیں۔

وٹامن

پہلے کہا جا چکا ہے۔ کہ وٹامن جسم میں جیون شکتی کے روپ میں ہے۔ وگیانکوں نے ان کے A - B - C - D وغیرہ بھید کئے ہیں۔

وٹامن A

وٹامن والے پودے جب پشو کھاتا ہے۔ تو یہ اسکی وسا اور جگہ میں جمع ہو جاتا ہے، اور پھر دودھ کے ذریعے بچے میں پھیلا جاتا ہے۔ یہ قدرت کی دین (بخشش) ہے۔ بچوں کے جسم کی بڑھوتی کے لئے A بہت ضروری ہے۔ جو گائے بھینس ہرا چارہ نہ کھا کر خشک بھوسہ وغیرہ کھاتی ہیں، ان کے دودھ میں وٹامن A کی کمی ہونے سے وہ خود اور ان کے بچے بھی کمزور ہوتے ہیں۔ اسی طرح جو مائیں بھوجن میں وٹامن A نہیں لیتیں۔ وہ بھی اپنے بچوں سمیت کمزور رہتی ہیں۔ یہی نہیں۔ ان کے بچوں کی موت بھی زیادہ ہوتی ہے۔ وٹامن A دودھ۔ مکھن۔ گھی۔ ساگ۔ شلغم۔ مولی کے نرم پتوں۔ بالنس کے انکر۔ پالک۔ کھیرہ۔ سلاد۔ بند گوبھی میں بہت ہوتی ہے۔ پیلی جڑیں۔ جیسے گاجر آلو۔ ٹماٹر۔ مکا۔ اُگے ہوئے چنے اور دالوں میں ہوتی ہے۔ غریبی میں دودھ مکھن جیسی مہنگی چیز کی جگہ چنے بھگو کر انکر ہونے پر اُن سے A وٹامن کافی مل سکتی ہے۔ اس کی کمی سے آنکھ۔ ناک۔ کان۔ گلا اور پھیپھڑوں نیز گردوں کے روگ ہو جاتے ہیں۔ رتوندھی بھی ہو جاتی ہے۔ نمونیا۔ تپ دق۔ پتھری ناداہن اور سوجن کی شکایت ہو سکتی ہے۔

وٹامن بی B

یہ پودوں میں اور بیجوں میں زیادہ مقدار میں ہوتی ہے۔ اس کے سوا ٹماٹر۔ سلاد۔ پالک۔ شلجم۔ مولی کی کونپل۔ ککڑی کھیرا میں زیادہ اور آرد گیہوں۔ لوبیا۔ مکا۔ مٹر۔ دال۔ چنا۔ سویابین۔ السی بند گوبھی۔ گاجر۔ پیاز اور دودھ میں بھی زیادہ ہوتی ہے۔ یہ دھیان رہے کہ وٹامن B باہر کی پرت میں ہی زیادہ ہوتی ہے۔ اس لئے پسے آٹے کی جگہ پر مشینی آٹا۔ اوکھلی میں کوٹے ہوئے دھان کی جگہ پالشی چاول میں یہ نہیں رہتی۔ اسی طرح چاول دھونے یا اُبال کر اس کا پانی پھینک دینے سے یہ لشٹ ہو جاتی ہے۔ سبزی میں جتنا جذب ہو سکے۔ اس میں اتنا ہی پانی ڈالنا چاہیئے موٹا آٹا۔ بنا پالشی چاول اور مندرجہ بالا ڈھنگ سے سبزی کھا دیں۔ تو اس کی کمی سے ہونے والے بیری بیری۔ قبض۔ اجیرن۔ بھوک کا نہ لگنا۔ پیٹ درد اور اتیسار وغیرہ روگ نہیں ہوتے۔ چاول میں یہ کم ہوتی ہے۔ اس لئے دو چھٹانک دال بھی لینی چاہیئے۔

وٹامن سی C

یہ ہرے ساگ۔ تازے پھل اور نئے انکروں میں بہت ہوتی ہے۔ اگر ثابت دال یا چنوں کو ۲۴ گھنٹے پانی میں بھگو کر گیلے کپڑے میں رکھ دیا جاوے اور پانی چھڑکتے رہیں۔ تو دو دن میں ان میں انکر پھوٹ آتے ہیں۔ تب ان میں وٹامن C کافی مقدار میں پیدا ہو جاتی ہے۔ جو گائے۔ بھینس یا بکری ہرا چارہ کھاتی ہیں۔ اُن کے دودھ میں بھی ہوتی ہے۔ مگر خشک چارہ کھانے والے پشو کے دودھ میں یہ نہیں ہوتی۔ وٹامن C ساگ اور دودھ اُبالنے سے لشٹ ہو جاتی ہے جتنا زیادہ گرم کریں۔ اتنا ہی یہ لشٹ ہوتی ہے۔ اس لئے تازے پھلوں کا رس خاص کر نارنگی نیز ہرا ساگ اور ٹماٹر کا رس بھی لینا چاہیئے۔

اس کی کمی سے مسوڑوں کا مانس خورہ۔ بھوک نہ لگنا۔ پانڈو۔ وزن میں کمی۔ دل کی دھڑکن۔ دانتوں کا خراب ہونا۔ نیز جوڑوں میں درد وغیرہ کی شکایت ہو جاتی ہے۔ تازی کچی بند گوبھی کے پتے۔ پالک۔ انکرت دالیں۔ مٹر۔ چنا۔ نیبو ۔ سنترا۔ سلاد۔ کھیرہ۔ شلجم کی کونپل۔ کچے آلو۔ ہرے ساگ اور ساگ کے رس وغیرہ میں بھی یہ کافی ہوتی ہے۔ خون کو صاف رکھنے۔ نیز زانت اور آنتوں کو تندرست رکھنے کے لئے یہ ضروری ہے۔

(ہ) ٹامن ڈی یہ دودھ مکھن اور گھی میں کافی ہوتی ہے۔ یہ جلد پر سورج کی کرنیں پڑنے سے بھی پیدا ہوتی ہے۔ خاص کر جب دھوپ میں تیل کی مالش کر کے کچھ دیر دھوپ میں ہی رہا جاوے۔

ٹامن ڈی کی کمی ہونے پر کیلسیم بھی بدن میں نہیں رہتی۔ اس لئے ہڈیوں کے کمزور و نرم ہونے اور دانتوں کے خراب ہونے کی شکایت رہتی ہے۔ اس کے علاوہ میں خون شدھ نہیں رہتا۔ پانڈو ہو جاتا ہے۔ پھیپھڑوں کے روگ ہو جاتے ہیں۔ ان روگوں سے بچنے کے لئے ہمیں دودھ کے ساتھ کافی پھل اور ہرے ساگ لینے چاہئیں۔

اس سے معلوم ہوتا ہے کہ ہمیں دودھ اور اس کی اشیاء دہی پنیر مکھن اور لسی کافی مقدار میں لینی چاہیئے۔ کیونکہ دودھ ایک ایسا آدرش بھوجن ہے۔ جس میں سب طرح کے پرورش کے اجزا کافی مقدار میں ملتے ہیں۔ مگر دودھ شدھ ہونا چاہیئے۔ اسے بہت گرم کر کے کاڑھنا نہ چاہیئے کیونکہ اس سے کچھ تو خاص کر ڈامن نشٹ ہو جاتے ہیں۔ ساتھ ہی دودھ اس گائے کا لیں۔ جو ہرا چارہ کھاتی ہو اور تندرست ہو۔ کیونکہ غیر قدرتی بھوجن سے دودھ بھی خراب ہو جاتا ہے۔ اپنے شاستروں میں لال گائے

اچھی کہی گئی ہے۔ کیونکہ اس میں قدرتاً سورج کی بنفشی کرنیں زیادہ داخل
ہوتی ہیں۔ یہ کرنیں صحت کے لیے بڑی مفید ہیں۔ گیہوں گھر کی چکی یا
خراس میں پیسے۔ تاکہ اس کے آٹے میں سب تت رہیں۔ اسی طرح اوکھلی
میں کوٹا دھان برتنا چاہیئے۔ پالشی چاول نہیں۔ چاولوں کی مانڈ نکالنی
نہیں چاہیئے۔ اس سے پیچھے پھوک ہی رہ جاتا ہے۔

سبزی ساگ میں پانی اتنا ہی ڈالیں۔ جو اس میں ہی جذب ہو جاوے
اُبال کر پانی پھینکنے سے اس میں سے ضروری تت بہ کر نکل جاتے ہیں۔ اس کے
سوا بھوجن میں یا الگ کچھ کچی چیزیں ٹماٹر۔ مولی۔ گاجر۔ کھیرا۔ ککڑی۔ سلاد
نیز بند گوبھی کے پتے۔ شلجم۔ بالن کی کونپلیں اور انکرت چنے اور دالیں بھی
وقت وقت پر موسم کے مطابق لینی چاہیئں۔ موسم کے مطابق پھل سنترا۔
نیبو۔ کیلا۔ انار۔ سیب۔ انگور۔ ناشپاتی وغیرہ نیز میوہ۔ مونگ پھلی۔ انجیر
بادام۔ کشمش۔ کھجور۔ چلغوزے وغیرہ لینے ضروری ہیں۔ گھی بھوجن میں
شُدھ برتنا چاہیئے۔ بنسپتی گھی میں چکنائی تو ہے۔ مگر اس میں وٹامن نہیں ہوتا
اس لیے اگر اسے غریبی کے باعث کھانا ہی پڑے۔ تو اس کے ساتھ ہرے
اور کچے ساگ۔ انکرت چنے اور دالیں وغیرہ کھا کر وٹامن کی کمی پوری کرنی چاہیئے
اس طرح ہم اس نتیجہ پر پہنچتے ہیں۔ کہ بھوجن میں سبھی طرح کے تت رکھنے کے
لیے ضروری ہے۔ کہ ہم بھوجن اور خوردنی اشیاء کا ایک مرکب رکھیں۔ جس میں
دودھ۔ دہی۔ مکھن۔ لسی۔ پنیر۔ گھی۔ چاول۔ گیہوں۔ دال۔ ساگ اور پھل وقت
کے مطابق سبھی چیزیں ہوں۔ اس سے سب اپ شکت تت ملنے سے ہم زندہ
تندرست رہ سکیں گے۔ بھوجن لذیذ اور دلپسند بنانے نیز بھوک لگانے میں
مددگار مصالحہ جات کبھی مناسب مقدار میں لینے مفید ہیں۔

وشم جور ارتھات ملیریا فیور کا علاج

(وید بھوشن ڈاکٹر مادھو لال جی تر پارتھی۔ وید شاستری کے قلم سے)

وشم جور کو ایلو پیتھی میں ملیریا فیور کہتے ہیں۔ اس میں تلی بڑھ جاتی ہے۔ اور بخار سردی لگتے ہوئے آتا ہے۔ موسم برسات میں پانی گرنے پر دھوپ سے گندی جگہ کی گندگی بھاپ کے ذریعے آکاش میں جاتی ہے۔ وہ دن کو یا رات کو انسان کی گہری نیند کی حالت میں اپنا اثر پہنچا کر سخت بخار پیدا کرتی ہے۔ اور اسی موسم میں بہت طرح کے جرمز بھی پیدا ہوتے ہیں۔ ان میں سے اینا فیلس نامی مچھر کاٹتے وقت خون کے ساتھ اپنا زہر داخل کر دیتا ہے جس سے خون میں ہزاروں لاکھوں جرمز ارتھات ملیریل پیراسائیٹس پیدا ہو کر اس سخت بخار کو پیدا کر دیتے ہیں۔

میں شاہ پورہ سٹیٹ میں گشتی وید تھا۔ اس ریاست میں ایک گاؤں ہے۔ جس کا نام ہے ڈھیکولا۔ یہ ایک پہاڑی سے ملا ہے۔ ہر سال میری ڈیوٹی، بھادوں اسوج اور کارتک تین ماہ کے لئے سرکاری حکم سے ہوا کرتی تھی۔ اس گاؤں کے چاروں طرف بارہ پانی کے ستھان (چھپڑ وغیرہ) ہونے سے وہاں پر یہ روگ ہر سال بہت ہوتا تھا پہلے پہل میں وہاں گیا۔ تو دیکھا کہ عوام بہت غریب ہیں۔ اور ہر گھر میں کم از کم پانچ چھ رنگی مبتلا ہیں۔ تب پہلے سال ایلو پیتھک علاج شروع کیا یعنی کونین مکسچر۔ کونین ہائیڈرو کلورکے انجکشن کئے۔ جس سے پچاس ساٹھ فیصدی فائدہ ہوا۔ مگر کونین کا دل اور دماغ (سر) پر بڑا خراب اثر پڑنے سے۔ دوسرے سال آیورویدک علاج کیا۔ گیا۔ جس سے ۸۰۔۹۰ فیصدی عوام کو فائدہ ہوا۔ وہ دونو آیورویدک نسخے اپنے

بیس سالہ تجربہ کے بعد آج جنتا جناردن (عوام الناس) کی سیوا میں پراُپکار کے لئے شائع کرتا ہوں۔ ویدیا اُتبھاووں سے پرارتھنا ہے۔ کہ ان نسخہ جات کو اپنے اوشدھالیہ میں تیار کر غریبوں میں دھرم ارتھ تقسیم کریں۔ اور روگیوں کی آشیرباد لیویں

سرب جوُر ہر رساین

گلوے ہری۔ شاہترہ ہرا۔ دونو چار چار سیر
چرائتہ۔ رسونت۔ اتیس۔ تینوں ادویات دس دس تولے
ان سبکا دو بوتل عرق نکالیں۔ ماترا ۱۲ تولے
گُن۔ ہر ایک بخار کے لئے رام بان ہے۔

آیورویدک کونین پلز

نیم کے پتے اور گلوے۔ دونو چار چار سیر۔ چرائتہ خشک ایک سیر
پانی ۲۰ سیر

چینی یا کانچ کے برتن میں ان سب ادویات کو کوٹ کر ڈال دیا جاوے۔ اور دھوپ میں رکھ کر سڑا دیا جاوے۔ پھر نیم کی لکڑی کی رئی سے لسی کی طرح بلو کر سب تنکے ہاتھ سے نکال دیئے جاویں۔ اس کے بعد اس کو کوئلہ اور بالو ریت سے فلٹر کریں۔ فلٹر کرتے وقت پانی کڑوا ہو۔ تو اوپر تھوڑا تھوڑا گرم پانی ڈالتے جاویں چار یا پانچ دن دھوپ میں رکھ کر پھر اسی طرح فلٹر کرے۔ صاف پانی ہو جانے پر آدھ سیر شہد یا مصری کی چاشنی ملا کر آگ پہ رکھ کر پاک کریں۔ پانی سارا جل جانے پر شہد اتنا گاڑھا ہو جاوے۔ کہ گولی بن سکے۔ تب اتار کر شیشی میں محفوظ رکھیں۔

ماشرا۔ ایک سے دو رتی تک کسی عرق یا شربت کے ساتھ بخار آنے سے پہلے دیویں۔ بخار کبھی نہیں چڑھے گا۔ مجرب ہے۔

وشم جوئر ناشک نامی بوٹی

یہ میواڑ میں اس نام سے مشہور ہے۔ اور مرہٹی بھاشا میں بھی نامے بوٹی ہی بولتے ہیں۔ اس کا پودا کھشپ جاتی کا ہوتا ہے۔ اس کے پتے لمبائی میں دو انچ اور چوڑائی میں ½ انچ۔ پھول سفید اور سواد بالکل کڑوا ہوتا ہے۔ اس بوٹی کو باریک پیس ٹکڑی سی بنا کر روگی کی بائیں ہاتھ کی بھجا پر رکھ کر گول مٹی کے ٹھیکرے کا ٹکڑا رکھ پٹی باندھ کر ۲۴ گھنٹے رہنے دیں۔ بلسٹر ہو جاویگا۔ اس کو پھوڑ کر دھویا ہوا مکھن لگا دیں۔ تو ضرور ہی وشم جور نشٹ ہوتا ہے۔ ہمارا تجربہ ہے۔

دودھ

دودھ دھار وشن (اسی وقت کا دوہا ہوا گرما گرم) سب سے اچھا ہوتا ہے۔ اگر وہ نہ مل سکے۔ تو پکا کر ایک دو اُبال آنے پر ٹھنڈا کر کے پینا چاہیئے۔ (۱) گرمی کے دنوں میں کچا دودھ اور شُدھ صاف ٹھنڈا پانی ملا کر دس بارہ بار ہلا جلا کر تھوڑی سی شکر ڈال کر صبح کے وقت پینا لابھ دایک ہے۔ اس سے پیشاب صاف اور کھل کر آتا ہے۔ دست بھی صاف ہوتا ہے اور تراوٹ بنی رہتی ہے۔ (۲) دودھ میں مصری اور گھی ملا کر پینا سب سے سریشٹ ہے اس کے برابر جیون کے لئے لابھ دایک دنیا میں کوئی دوسری چیز نہیں ہے۔ چرک آچاریہ لکھتے ہیں۔ کہ شکر۔ دودھ اور گھی سب پرانیوں کے جسم کو پشٹ کرنے والا ہے۔ دودھ کا استعمال اکثر رات میں ہی کرنا چاہیئے۔

پیٹ کے روگوں میں اہل بید کا استعمال

اہل بیت میں کھٹی ہونے کے باعث کھٹی چیزوں کی طرح غذا کو ہضم کرنے کی طاقت ہے اور غذا کے ٹھیک ہضم ہونے پر بھوک بھی ٹھیک لگتی ہے۔ جس آدمی کو بھوک نہ لگتی ہو۔ وہ رات کے وقت پانچ تولہ اہل بیت کو پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔ اور صبح اُسے پیس کر چھان لیں۔ اور اس میں تھوڑا سا سیندھا نمک ملا کر ایک وقت ایک تولہ کی مقدار میں کھانے سے ڈکاریں آکر پیٹ ہلکا ہو جاویگا اور خوب بھوک لگنے لگیگی۔ کھانا کھانے سے پہلے کچھ دن تک اس کا استعمال کرنے سے بھوک نہ لگنے کی شکایت ہمیشہ کے لئے دُور ہو جاویگی۔ منہ کا سواد بگڑ جانے پر بھی اس کا استعمال اچھا ہوتا ہے۔ بھوک تو لگتی ہو۔ مگر منہ میں سواد نہ ہو۔ اور کھانا حلق سے نیچے نہ جاتا ہو۔ پیٹ میں درد ہوتا ہو۔ تو اہل بیت کا استعمال کرتے ہیں۔ عموماً پیٹ میں بدہضمی سے درد پیدا ہوتا ہے۔ کھانا ٹھیک طور پر نہ کھانے والے لوگوں کو بھی پیٹ میں درد کی شکایت ہوتی ہے۔ بھوک نہ لگنے پر بھی کھانا کھانے سے غذا ٹھیک طرح سے ہضم نہیں ہوتی اور بدہضمی ہونے لگتی ہے۔ یہی بدہضمی بڑھ جانے سے پیٹ میں درد ہونے لگتا ہے۔ اسی پیٹ کے درد میں اہل بیت کا استعمال کیا جاتا ہے۔ مندرجہ بالا طریقے پر تیار کیا ہوا اہل بیت کا پانی پیٹ میں درد ہونے والے روگی کو ہینگ اور نمک ڈال کر پینا چاہیئے۔

کھانا ہضم ہونے کے بعد یا ہضم ہوتے وقت پیٹ میں جو درد ہوتا ہے

اسے پرینام شُول کہتے ہیں۔ اس پر بھی یہی دوائی اچھا کام کرتی ہے۔ بھوجن کرنے کے ایک گھنٹہ بعد اس پانی کا کچھ دن تک استعمال کرنے سے پیٹ کا درد ہمیشہ کے لیے اچھا ہو جاتا ہے۔ گلم روگ کے درد میں ارتھات پیٹ پھول جانا۔ ڈکاروں کا نہ آنا۔ یارہ رہ کر پیٹ کا درد کرنا وغیرہ بیماریوں میں اس پانی کو ایک ایک تولہ دن میں تین بار پینے سے وایو نکل کر پیٹ کا درد اچھا ہو جاتا ہے۔

امل بیت مل (پاخانہ) کی گانٹھیں توڑنے کی شرطیہ دوا ہے۔ جب دست صاف نہ ہوتا ہو۔ کھانا اچھا نہ لگتا ہو۔ منہ کا سواد بگڑا ہو۔ کھانا ہضم نہ ہوتا ہو اور کبھی کبھی قے بھی آتی ہو۔ تو اس وقت امل بیت کھانے سے دست صاف ہونے لگتا ہے۔ اور منہ میں سواد پیدا ہو کر بھوک اچھی طرح لگنے لگتی ہے۔

اتیسار (دست) میں بھی مندرجہ بالا طریقے سے تیار کیے ہوئے پانی کی دو دو بوندیں بار بار لینے سے دستوں کا آنا کم ہو جاتا ہے۔ پیٹ میں مروڑ پڑ کر اگر دست آتا ہو۔ تو بھی امل بیت سے یہ اچھا ہونے لگتا ہے۔

پیچش اور پیٹ کی مروڑ میں جس طرح چنوں کے پتوں پر کا کھار کھانے سے آرام ہوتا ہے۔ اسی طرح بلکہ اس سے بھی زیادہ فائدہ امل بیت کو ان بیماریوں میں کھانے سے ہوتا ہے۔ ایسی سنگرہنی میں جس میں کسی وقت بہت زور سے دست ہوں یا بالکل دست ہی نہ ہو۔ تو امل بیت کھاویں۔ اور دو ایک اٹھوارے پرہیز سے رہیں۔ تو سنگرہنی اچھی ہو جاتی ہے۔ دیکھنے میں آیا ہے۔ کہ موتر کرچھر میں اور موتر کرچھر (سوزاک) کی جلن میں امل بیت کا استعمال کرنے سے جلن بند ہو کر روگی تندرست ہونے لگتا ہے۔

جسم پر باہر سے لگانے میں بھی اس کا استعمال کیا جاتا ہے۔ سوجن۔ لالی۔ اور جلن پیدا ہونے پر اس کی پلٹس گرم کر کے باندھنے سے لالی اور جلن کم ہو کر

شوجن اُترنے لگتی ہے۔ کہنے کا مطلب یہ ہے۔ کہ بدہضمی کے لئے اہل بیت بہت اچھی دوائی ہے۔ خاص کر مالش کھانے کے باعث جو بدہضمی ہو جایا کرتی ہے۔ اس کی تو یہ دوائی کال ہے۔ کر دیہ آزی رس"۔ جو بدہضمی کی سب سے بڑی دوائی ہے۔ اس کو اسی کے رس کی بھاونا دے کر بناتے ہیں۔ دھتورے کے زہر پر بھی اہل بیت کا اچھا اثر پڑتا ہے۔

دودھ کے کچھ فوائد

(۱) آدھ سیر گائے کے دودھ میں ۲ تولہ بادام کی گری پیس کر آدھ تولہ مصری ڈال دی جاوے۔ تو اس کے پینے سے آدھا سیسی درد جاتا رہے گا۔ اگر گائے کے دودھ کے کھوئیے میں مصری ملا کر کھائیں۔ تو بھی آدھے سر کا درد ہٹ جاتا ہے۔

(۲) دھتورے۔ بھنگ یا کنیر کا نشہ آدھ سیر دودھ میں مصری ملا کر پینے سے ہٹ جاتا ہے۔

(۳) گائے کے دودھ میں ایک تولہ شہد ملا کر پینے سے کف کے وکار نہیں ہوتے۔ جسم میں بل ویریہ بڑھتا ہے اور جسم کے دھاتو شدھ ہوتے ہیں۔

(۴) دودھ گرم کر کے ٹھنڈا کیا جاوے۔ اور اس میں شہد اور مصری ملا کر پیا جاوے تو مصفی خون اور مقوی ہے (۵) دودھ میں پیپل۔ سونٹھ اور چھوہارہ ڈال کر اس کو گرم کر کے پینے سے سردی سے پیدا شدہ زکام وغیرہ دور ہوتے ہیں (۶) بچے کو جب چیچک ہو جاتی ہے۔ تو کئی دفعہ ایسا ہوتا ہے۔ کہ مریض کے جسم میں بہت گرمی رہ جاتی ہے۔ اس کا علاج یہ ہے۔ کہ کچے دودھ میں گھی اور مصری ملا کر پلا دیں۔

چھوٹے بچوں کی سب سے اچھی غذا

چھوٹے بچوں کے لئے سب سے اچھی غذا ماتا کا دودھ ہی ہے۔ اسی دودھ کو پی کر بچہ آئندہ جیون کے لئے سمرتھ بنتا ہے۔ ماتا کی مہما شاید اسی لئے زیادہ بتلائی جاتی ہے۔ کہ وہ اپنے دل کے خون کو دودھ کی شکل میں پلا کر مانس کے لوتھڑے کو بھی ایک سمرتھ پرش بنا دیتی ہے۔ نوزائیدہ بچے کے لئے اشدھ دودھ کتنا نقصان دہ ہوتا ہے۔ اور اس کا تدارک کس طرح سے کیا جاتا ہے اسی بات کا ورنن اس لیکھ میں کیا جاویگا۔

زمانہ حال کے سائنسدان بھوجن کے حقیقی تتوں کو چھ حصوں میں بانٹتے ہیں۔ انہیں پروٹین۔ کاربن۔ وسا۔ نمک۔ جل اور وٹامن کے نام سے پکارتے ہیں۔ عام طور پر ہر ایک بھوجن میں یہ چھ چیزیں کسی نہ کسی انش میں موجود ہوتی ہیں۔ اس لئے ان کے مرکب کو بھوجن (غذا) کہا جاتا ہے۔ جس بھوجن میں مندرجہ بالا چھ تتو پوری شکل میں پائے جاتے ہوں۔ اسے پورن بھوجن یا مکمل غذا کہتے ہیں۔ ابھی تک سائنسدانوں کو ایسے دو ہی پورن بھوجنوں کا پتہ لگ پایا ہے۔ وہ ہیں سبزی خوروں کے لئے دودھ اور گوشت خوروں کے لئے انڈا۔

دودھ کے پورن بھوجن ہونے کا کارن یہ ہے۔ کہ دودھ کسی بھی پرانی کے بچوں کا بھوجن ہے۔ جب بچہ پیدا ہوتا ہے۔ تو اس کے دانت نہیں ہوتے اور ساتھ ہی اس کا پیٹ بھی بہت نرم ہوتا ہے۔ اس لئے اس کے لئے کسی بھی بھوجن کا چبا سکنا مشکل ہوتا ہے۔ پرماتما نے اس بیچارے کی گذر کے لئے

ماتا کے تھنوں میں دودھ پیدا کر دیا۔ اسی دودھ نے ہی اس بچے کے جسم کو مضبوط کرنا ہوتا ہے۔ اس لئے اس دودھ کا پورن بھوجن ہونا ایشور کی دین ہے بچہ پیدا ہونے کے بعد جو دودھ ماتا کے تھن سے پیتا ہے۔ وہ دستاور ہوتا ہے۔ یہ بھی بھگوان کی بے حد کرپا ہے۔ کیونکہ ماتا کے پیٹ میں رہتے وقت بچے کی آنتوں میں کافی مَل ہوتا ہے۔ اس لئے پیدا ہونے کے بعد اس کی آنتوں میں سے مَل کا نکلنا ضروری ہو جاتا ہے۔ اور وہ مَل اس دستاور دودھ کے پینے سے نکل جاتا ہے۔

بچے کو دودھ پلانا ماتا کی صحت کیلئے بھی

ضروری ہے۔ چھوٹے بچے کو دودھ پلانے سے پرسوتا استری کی صحت بھی اچھی رہتی ہے۔ بچہ پیدا ہونے کے بعد جب استری کا گربھ آشے خالی ہو جاتا ہے۔ تو یہ سکڑن تھنوں کے لئے زیادہ آتیجک ہوتی ہے۔ اور تھنوں کی آتیجنا سے گربھ آشے نسبتاً زیادہ سکڑتا ہے۔ اس لئے جو ماتا اپنے بچے کو جتنا زیادہ دودھ پلاتی ہے۔ اتنی ہی اس کے تھن کو زیادہ آتیجنا ملتی ہے۔ اور ماتا کو کسی بھی طرح کا درد یا تکلیف نہیں ہوتی۔ اندری وہ بیمار رہتی ہے۔ اس کے ساتھ ہی ماتا جتنی خوش اور تندرست رہیگی۔ اتنا ہی دودھ زیادہ پیدا ہوگا۔ اور دودھ خالص گنگوں والا بن جائے گا۔ اس طرح اس کی سنتان بھی تندرست رہیگی۔ مگر آج ہم دیکھتے ہیں۔ کہ بچہ پیدا ہوتے ہی مرجاتا ہے یا دو تین ماہ بعد مرتا ہے۔ اگر جیتا بھی رہے۔ تو نہ جانے کتنی بیماریاں اس کے پیچھے لگی رہتی ہیں۔ ہماری استریاں تن بدن کمزور ہوتی جاتی ہیں۔ ہماری ماتاؤں کا دودھ یا تو بڑھتا ہی نہیں۔ اگر بڑھتا بھی ہے۔ تو جلد ہی خراب ہو جاتا ہے۔ خراب نہ بھی ہو۔ تو بھی پلانا وہ کم پسند

کرتی ہیں۔ دائیوں سے بچے کو دودھ پلواتی ہیں۔ اس سے ان کو نقصان پہنچتا ہے اور ساتھ ہی اُن کے بچوں کو بھی۔ ہماری ماتاؤں کو محض اپنی آرام پسندگی کی وجہ سے بھارت کی بھاوی سنتان کو اس طرح برباد نہیں ہونے دینا چاہیئے۔

بچے کو عمر کے لحاظ سے مندرجہ ذیل جدول کے مطابق ایک بار دودھ پلانا چاہیئے اس سے زیادہ دودھ بچے کے پیٹ میں آ نہیں سکتا۔

جدول

وقت	کتنا پیٹ میں آسکتا ہے؟
پیدا ہونے کے وقت	۱½ سے چار تولہ
پہلے مہینے کے اخیر میں	ایک چھٹانک
چوتھا مہینہ	ڈھائی چھٹانک
چھٹا مہینہ	تین سوا تین چھٹانک
آٹھواں مہینہ	لگ بھگ ایک پاؤ
سال کے اخیر میں	سوا پاؤ

کتنی بار دودھ پلایا جاوے؟

وقت	بار
پہلا مہینہ	دس بار
دوسرا تیسرا مہینہ	آٹھ بار
چوتھا پانچواں مہینہ	سات بار
چھٹے سے بارہ تک	چھ بار

مندرجہ ذیل حالتوں میں ماتا کو دودھ نہ پلانا چاہیئے (۱) آگ کے پاس

سے اٹھنے کے آدھ گھنٹہ بعد تک

(۲) بچے کو اوبٹن لگانے یا سینکنے کے آدھ گھنٹہ بعد تک

(۳) نہلانے کے ٹھیک پہلے یا بعد

(۴) جب ماتا کو زیادہ زکام ہو۔ یا پیٹ میں درد۔ بدہضمی یا تیز بخار ہو۔

(۵) پیٹ میں کوئی پھوڑا ہو جائے۔

دُودھ کیا ہے؟

یہ پہلے بتائے گئے چھ طرح کے مُول بھوجنوں کا مرکب ہے۔ اس میں سب سے زیادہ مقدار میں پانی ہوتا ہے۔ اس کے سوا پروٹین۔ چربی اور کھانڈ بھی ہوتی ہے۔ چربی کو ہم مکھن رُوپ سے الگ بھی کر سکتے ہیں۔ اس کے سوا دُودھ میں کئی طرح کے نمکیات بھی ہوتے ہیں۔ وٹامنز بھی اس میں کافی ہوتے ہیں۔

اِستری اور گائے کے دُودھ میں فرق

مُول بھوجن تتو	استری کا دودھ فیصدی	گائے کا دُودھ فیصدی
پروٹین	۱ء۷	۳ء۵
کھانڈ	۶ء۲	۴ء۹
نمکیات	۰ء۲	۰ء۷
چربی	۳ء۴	۳ء۷

اب ہمارے سامنے یہ سوال ہے۔ کہ بچے کو ماتا کے دُودھ کے ابھاو میں کسی دُوسرے پرانی کا دُودھ پلانا چاہیئے یا نہیں؟ اس کے لئے جو دُودھ ماتا کے دودھ

سے سب سے زیادہ میل کھاتا ہو۔ وہ پلانا چاہیئے۔ اس وچار سے گائے کا دودھ
پلایا جا سکتا ہے۔ کیونکہ وہ بھی ماتا کے دودھ کے ہی سمان ہے۔ جیسا کہ اوپر کے
جدول سے ناظرین کو معلوم ہو جاویگا۔ کہ گائے کے دودھ اور ماتا کے دودھ میں بہت
ہی تھوڑا بھید ہے۔

ہم لوگ عام طور پر جو دودھ پیتے ہیں۔ وہ پیٹ میں جا کر پھٹکیوں کی شکل میں
بدل جاتا ہے۔ ماتا کے دودھ کی پھٹکیاں ذرا نرم اور گائے کے دودھ کی سخت ہوتی
ہیں۔ عام طور پر دیکھا جاتا ہے۔ کہ بچہ پیدا ہونے پر کئی بار ماتا مر جاتی ہے۔ یا اُس
کے دودھ میں زہریلا پن آ جاتا ہے۔ کئی بار صرف دودھ کے زہریلے پن کی وجہ سے
ہی بچوں کی جانیں ہزاروں کی تعداد میں عبث ہی ضائع ہو جاتی ہیں۔ اگر اس بارے
میں تھوڑی سی ہوشیاری سے کام لیں۔ تو سچ مچ میں ہی ہم بچوں کو موت کے منہ
سے بچا سکینگے۔ کئی بار ماتا کے مر جانے پر یا دودھ کے زہریلے ہونے پر بچوں کو
گائے کا دودھ پلاتے دیکھا گیا ہے۔ جو کہ بالکل مناسب ہے۔ مگر ابھی ہم نے
جدول پر دیکھا تھا۔ کہ گائے کے دودھ میں پروٹین اور نمک زیادہ مقدار میں
ہوتے ہیں۔ اور اس کی پھٹکیاں زیادہ سخت ہوتی ہیں۔ جس سے کہ بچے کو انہیں
ہضم کرنا مشکل ہوتا ہے۔ اس لئے گائے کا دودھ ماتا کے دودھ کی مانند
Humanised Milk بنا کر ہی دینا چاہیئے۔

اس کے لئے گائے کے دودھ میں یا بکری کے دودھ میں تھوڑا پنچ مول
کا کاڑھا ملا کر پلانا چاہیئے۔ گرمیوں میں آدھ پاؤ پانی میں شنکھ بھسم ۲ ماشہ ڈال
کر ہلا کر نتھارے ہوئے پانی کو تھوڑا دودھ میں ملا کر پلا دیں۔ پنچ مول کے کاڑھے
کی جگہ پر سادہ اُبلا ہوا پانی یا سونف کا پانی بھی ڈالا جا سکتا ہے۔ یا جتنا دودھ
بچے کو پلانا ہو۔ اس سے آدھا پانی ڈال کر دودھ کی کھانڈ (ملک شوگر) ...

ملانی چاہیئے۔ گائے کے دودھ کی ملائی اور وٹامن بازار سے مول لے کر مناسب مقدار میں ملالیں۔ یا اسے دوائی کے روپ میں دے دیں۔ پھٹیوں کو نرم کرنے کے لئے سوڈا بائی کارب (سرج کھشار) پوٹاسیم سٹریٹ یا سوڈیم سٹریٹ (ایک اونس دودھ میں ۲-۳ گرین) دودھ میں ملانا چاہیئے۔ اس طرح سے گائے کا دودھ بالکل ماتا کے دودھ کی طرح گن والا ہو جائیگا۔ اور بچے کو بھی اس سے ہانی کا امکان نہیں رہے گا۔ وٹامن کی تکمیل پھلوں کا رس پلانے سے بھی ہو سکتی ہے۔ اس کے لئے سنترے یا نیبو کا رس بھی پلایا جا سکتا ہے۔ A اور ڈی وٹامن کی تکمیل کے لئے پالک کے پتوں کا رس دیا جا سکتا ہے۔

ماتا کے دودھ کو اُوتم کرنے یا بڑھانے کے لئے بداری قند اور شتاور سب سے سرلیشٹ ادویات ہیں۔ ان کا چورن ۳ ماشہ کی مقدار میں گائے کے نیم گرم دودھ کے ساتھ پھانکنا چاہیئے۔ یا ان میں سے کسی ایک کو دو تولہ کی مقدار میں ایک پاؤ دودھ اور ایک پاؤ پانی میں پکا کر دودھ ماتر رہ جانے پر چھان کر مصری ملا کر پینا چاہیئے۔ شتاوری گھرت بھی اس کے لئے ایک اوتم دوائی ہے۔ جو کارخانہ مارتنڈ اوشدھ سے تیار کر کے بھیجا جا سکتا ہے۔

ممکن ہے۔ کہ ناظرین کو مندرجہ بالا طریقے کچھ مشکل معلوم ہوں۔ مگر آزاد ممالک میں تو اس طرح کا دودھ گورنمنٹ کی طرف سے بلا قیمت مہیا کیا جاتا ہے۔ ہم لوگوں کی بدقسمتی سے ہمارے ملک میں ایسا پربندھ نہیں ہے۔ اگر ناظرین مندرجہ بالا باتوں پر دھیان دیں گے۔ تو ان کی سنتانیں یقیناً ہی تندرست اور بہادر ہونگی۔ اور بڑی ہو کر نام پیدا کریں گی۔

(اوم شم)

ہنسنا غذا سے بھی ضروری ہے

ہنس مکھ چہرہ کسے خوش نہیں کر دیتا؟ ہر ایک انسان محرمی اور مُرجھائے ہوئے چہرے کے بدلے ہنس مکھ چہرے کو دیکھنا ہی زیادہ پسند کرتا ہے۔ جو لوگ ہر شٹ پشٹ اور تندرست دکھائی دیتے ہیں۔ وہ ہمیشہ خوش رہنے والے اور ہنس مکھ ہی ہیں۔ روگی اور ہر وقت چنتا مگن رہنے والے ایشور کی بے بہا بخشش ہنسی اور آنندی سوبھاؤ سے دُور رہتے ہیں۔ ہنستے رہنے سے بے شمار لابھ ہوتے ہیں۔ ایک مشہور جرمن ڈاکٹر کہتے ہیں کہ "ہنسنے سے جسم کا خون گرم رہتا ہے ہنسنے سے ہماری نبض باقاعدہ طور سے چلتی ہے۔ ہنسنے سے ہمارے جبڑے مضبوط ہوتے ہیں اور ہنسنے سے جسم میں بل اور جرأت بڑھتے ہیں۔

ہنسنا جیون شکتی کو بڑھاتا ہے

خوش اور ہمیشہ آنند میں رہنے کا سوبھاو ہماری جیون شکتی کو بڑھاتا ہے۔ ہنسنا سوبھاؤ، شریر اور آتما کو بلوان رکھتا ہے۔ ہنسنا زندگی کے لئے بہت ضروری ہے۔ صحت اور سُکھ کا آدھار ہنسی ہی ہے۔ ہنسنا ایک طرح کی شکتی بڑھانے کا علاج ہے ایک ڈاکٹر تو یہاں تک کہتے ہیں۔ کہ ہنسنا بھوجن سے بھی زیادہ مفید ہے۔

(منقول)

کان درد

کچھ گرم ناریل کے تیل میں کچھ افیم گھس کر کان میں ڈالنے سے کان کا درد فوراً شانت ہو جاتا ہے۔

روگوں کا ناش

ننگے پاؤں دو تین میل روز گھومنے سے بہت طرح کے روگوں کا ناش ہوتا ہے۔

(لیکھک۔ کوی راج پربھو دیال جی چودہری۔ آیورویداچارتک کلکتہ)

آج کل کسی بھی اخبار کو اٹھا کر دیکھیں، تو ہر ایک میں دھاتو ورددھک۔ پرمیہ (جریان احتلام ناشک) اور باجی کرن (مقوی باہ) وغیرہ ادویات کے ہی اشتہارات دیئے ہوئے ملینگے۔ مگر ان میں سوپن دوش (احتلام، ناشک ادویات کا زیادہ زور ہوگا۔ کہیں کوئی ویدیا حکیم یہ اشتہار دیتا ہے۔ کہ ایک ہی خوراک سے بہتے ہوئے دریا کو بند لگ جائیگا۔ اور ایک ہفتہ میں تو پورا فائدہ ہوگا۔ اس سے معلوم ہوتا ہے۔ کہ یہ روگ بہت کثرت سے پھیلا ہوا ہے۔ مگر چرک وغیرہ آیوروید کے مستند گرنتھوں سے معلوم ہوتا ہے کہ پراچین کال میں سوپن دوش کا بھارت میں کوئی نام بھی نہیں جانتا تھا۔

سوپن دوش۔ دو شبدوں سوپن اور دوش سے مل کر بنا ہے۔ اس کا مطلب ہے نیند کی حالت میں خرابی کا ہو جانا۔ نیند کی حالت میں جو بھی دوش۔ خرابی یا کوچیشٹھا ہو جاتی ہے۔ اس کو سوپن دوش کہتے ہیں۔ یہ ایک خوفناک اور جسم کو ڈھیلا کر دینے والا روگ ہے۔

سوپن گہری نیند میں نہیں آتا۔ یہ سوپن انیم بیداری، کی حالت میں آتا

ہے۔ جیو جب ستھول شریر کے ساتھ مل کر کام کرتا ہے۔ تو اس کو جاگرت اوستھا کہتے ہیں۔ مگر جب ستھول شریر تھک کر بے سدھ ہو جاتا ہے۔ تب جسم کو نئی شکتی دینے کے لئے آتما سوکھشم شریر میں راج کرتا ہے۔ اس اوستھا میں آتما خواب دیکھتا ہے۔ عام طور پر خواب میں وہی کچھ دکھائی دیتا ہے۔ جن کا پرانی وچار کرتے کرتے سو گیا ہو۔ اسی حالت میں ہی برے مناظر جو پہلے سُنے یا چنتن کئے ہوں۔ دکھائی دینے سے ویریہ پات ہو جاتا ہے۔

کارن

۱۔ مانسک وِچار

اس کا سب سے بڑا کارن مانسک وچار ہے۔ گندے ناولوں کے پڑھنے۔ گندے سنیما تھیٹر وغیرہ دیکھنے سے من دوشت ہو جاتا ہے۔ برے وچار ہر وقت دماغ میں چکر لگاتے ہیں۔ اور یہ برے وچار ہی رات کے وقت ویریہ پات کا کارن بن جاتے ہیں۔

۲۔ غیر قدرتی وِچار

ہست میتھن (Masturbation) گدا میتھن اور اتی میتھن (زیادہ استری پرسنگ) کرنے سے برے خواب دکھائی دیتے اور ویریہ پات ہو جاتا ہے۔

۳۔ کھان پان سمبندھی

بہت بار بھوجن کرنا۔ مقررہ وقت پر نہ کھانا خاص کر بہت رات گئے سونے کے وقت کھانا۔ زیادہ گرم۔ چکنائی اور میٹھے کا استعمال کرنا۔ بھوجن میں لال مرچ۔ کھٹائی تیز مصالحہ۔ آچار۔ چٹنی اور تیل کی اشیاء کا زیادہ استعمال کرنا۔

۴۔ منشی اشیا کا استعمال

سوڈا واٹر۔ برف۔ چائے۔ قہوہ۔ شراب گانجہ۔ تمباکو۔ افیم وغیرہ منشی اشیا اور کام

(شہوت) کو بھڑکانے والی چیزوں کا زیادہ استعمال کرنا۔

۵۔ گندہ پن میلا رہنا۔ میلے کپڑے پہننا۔ لنگ اندریہ کو میلا رکھنا۔ اور اس کے اوپر سے بال نہ کاٹنا۔ منہ اور دانتوں کا میلا رکھنا۔ اور اشدھ، میلی اور باسی چیزوں کا استعمال کرنا وغیرہ

۶۔ قبض بہت مٹھائی کے استعمال کرنے سے بدہضمی ہو کر جسم کی مٹھاس بڑھ جاتی ہے۔ وہ بدہضمی سٹوپن ورش ہونے میں مدد دیتی ہے۔ ایسا ہی قبض کو بھی جاننا چاہیئے۔

۷۔ آلسیہ اور بیقاعدگی نکمے بیٹھے رہنا۔ دن میں سونا اور رات میں زیادہ جاگنا۔ نرم نرم گدیلوں پر سونا۔ دو آدمیوں کا لیٹ کر سونا۔ استریوں سے زیادہ ہنسی مخول اور بات چیت کرنا۔ سوتے وقت برے وچار لے کر سونا۔ ورزش وغیرہ کچھ نہ کرنا۔ اور آلسی بن کر پڑے رہنا۔

۸۔ بری حرکات لنگ اندریہ کو بار بار چھونا۔ کئی طرح کے بازار میں فروخت ہونے والے طلاء۔ تیل وغیرہ کا ملنا۔ گرم پانی سے سنان کرنا اور گرم پانی سے لنگ اندریہ کو دھونا وغیرہ

چنتا۔ بھے۔ شوک۔ کام۔ موہ وغیرہ وغیرہ

خلاصہ

مانسک آیشنا (شہوت کے خیالات) کے بڑھ جانے سے ویریہ بہانے والی شرائیں ڈھیلی پڑ جاتی ہیں۔ جس سے روکھے۔ تیز۔ کھٹے۔ گرم وغیرہ پدارتھوں کے استعمال سے یا میتھن کے جلد ہی اتیجت ہو جانے پر ان میں ویریہ دھارن کرنے کی شکتی اتنی کم ہو جاتی ہے۔ کہ جس کے نتیجہ کے طور پر رات میں یا دن میں معمولی نیند

آ جانے پر سوپن دوش ہو جاتا ہے۔ کئی بار سادھارن بیٹھے ہوئے بھی تھوڑی سی آونگھ آنے پر کتنے ہی آدمیوں کو ویریہ پات ہوتے دیکھا گیا ہے

ابتدائی علامات

منہ کا سواد میٹھا ہونا۔ لار کا زیادہ بڑھ جانا۔ دانت میلے ہونا اور منہ سے بدبو (درگندھ) کا آنا۔ جسم میں بھاری پن اور آلسیہ کا بڑھ جانا

نیند اور غنودگی کا زیادہ آنا۔ جسم کا ڈھیلا ہو جانا

بالوں اور ناخنوں کا جلدی بڑھنا

ہتھیلیوں اور پاؤں کے تلووں میں جلن۔ پسینہ (Sweats) آنا۔ پیاس کا زیادہ لگنا۔ وغیرہ

سوپن دوش کے دوش

دھارمک دوش

سوپن دوش روگی کو ممکن ہے۔ کہ خواب میں کسی ماتا بھین اور پتری سمان پر استری کے ساتھ آلنگن کرنا پڑے۔ وید شاستروں میں تو اس طرح کہا گیا ہے۔ "ماتری وت پر دارلیشو" پر استری کو ماتا کے سمان دیکھنا چاہیئے۔ پر استری گمن ایسا ہے جیسا ماتری گمن اس لئے سوپن دوش والے کا دھرم نشٹ ہو جاتا ہے۔

سماجک دوش

سماج کا اور بنشیوں کا آپس میں گہرا سمبندھ ہے۔ اگر سماج کے افراد اچھے دھرم بیر اور بلوان ہونگے۔ تو سماج جلدی ترقی کر سکتا ہے۔ اگر سماج کے افراد ادھرمی۔ کمزور اور روگوں کی چھاؤنی بنے ہوئے ہوں۔ تو اگر وہ سماج ترقی کے بام پر ہو۔ تو بھی بہت جلدی

تنزل کے گڑھے میں گرجاویگا۔ سوپن دوش ایک ایسا روگ ہے۔ کہ جو منش کو ادھرمی۔ کمزور اور نیم مردہ کر دیتا ہے۔ بھلا اس کے روگی اپنی سماج کا کیا بھلا کر سکتے ہیں۔ جس سماج میں اس روگ نے ڈیرہ ڈال دیا ہے۔ اس کی تنزلی یا گراوٹ لازمی ہے۔

مانسک دوش

من ہی منشیوں کے بندھن اور موکھش کا کارن ہے من ہی منشیوں کو ترقی کے بام پر پہنچاتا اور من ہی تنزل کا کارن بن جاتا ہے جس کا من جس طرف لگ گیا۔ وہ اس کو پراپت کر لیتا ہے۔ من اگر بُرے خیالات میں لگ گیا۔ تو بُرے کام کرنے لگتا اور اگر اچھے خیالات میں لگ گیا۔ تو انسان اونچے پدوی کو پہنچ جاتا ہے۔ جس کا من ملین اور بُرے وچاروں میں پھنسا ہوا ہو۔ تو وہ کبھی بھی ترقی نہیں کر سکتا۔ اس سوپن دوش کا من کے ساتھ گہرا تعلق ہے۔ بُرے خیالات کو من میں جگہ دینے کا پھل ہی سوپن دوش ہے۔ اگر من پوتر ہو۔ تو یہ روگ ہو نہیں سکتا۔ سوپن دوش والے روگی کا من ملین اور بل ہین ہونے سے ترقی کے مارگ میں روڑا اٹکا دیتا ہے۔

شاریرک دوش

کوئی بھی روگ کیوں نہ ہو۔ اس کا جسم کے اوپر ضرور اثر پڑتا ہے۔ سادھارن بخار بھی انسان کو کمزور بنا دیتا ہے۔ سوپن دوش تو ایک خوفناک روگ ہے اس میں تو زندگی کی جیوتی ویریہ کا ناش ہوتا ہے۔ اس کے اثر سے بہت طرح کے روگ ترشنا اتیسار۔ بخار۔ داہ۔ شواس۔ کھانسی۔ پانڈو۔ سنگھنی اور وات ویادھی وغیرہ جسم کے اندر وار کرتے ہیں۔ کمزوری اتنی ہو جاتی ہے۔ کہ ایک دو میل چلنے پر ہانپنے لگ جاتا ہے۔ کسی کام کو لگاتار چار پانچ گھنٹے تک نہیں کر سکتا۔

چہرے پر جھریاں پڑ جاتی ہیں اور بال کم عمر میں ہی سفید ہو جاتے ہیں دماغ میں چڑچڑا پن آ جاتا ہے۔ اور منہ سے ہر وقت لار بہتا رہتا ہے۔ اندریاں ڈھیلی ہو جاتی ہیں۔ انڈکوش نیچے لٹک جاتے ہیں۔ اگر یہ بہت بڑھ جاوے۔ تو تپ دق کا روپ دھارن کر کے جیون کا ناش کر دیتا ہے

علاج

مانسک (دماغی) علاج

جیسا کہ میں پہلے بیان کر چکا ہوں۔ کہ من کی ملینتا اور من کے اندر برے وچاروں کو جگہ دینا ہی اس روگ کا بڑا کارن ہے۔ اس لئے اس کے علاج میں سب سے پہلے من کو شدھ اور پوتر بنانا چاہیئے۔ من کو شدھ کرنے کے لئے مندرجہ ذیل اصولوں کا پالن کرنا ہتکاری ہے

(۱) دھارمک گرنتھوں اور رشی منیوں ست پرشوں کے جیون چرتر پڑھنا۔ ان کا ستسنگ کرنا۔ ساتھ ہی شہوت کو بڑھانے والے اور اخلاق کو بگاڑنے والے ناولوں سے دور رہنا چاہیئے۔

(۲) مہاتماؤں، سنیاسیوں اور ست پرشوں کا ست سنگ کرنا چاہیئے

(۳) جب من کے اندر کوئی برا وچار پیدا ہو۔ تو اس کو جلدی سے زبردستی دبا دیں۔ اور اس وقت کوئی ایسا کام کریں۔ جس سے جسم میں تھکاوٹ آ جاوے

(۴) کسی بھی اکیلی جگہ میں کسی پر استری کے ساتھ بات چیت نہیں کرنی چاہیئے۔

(۵) بازاروں - سڑکوں اور گلیوں میں جاتی ہوئی استریوں کے منہ کی طرف نہیں دیکھنا چاہیئے - اور اگر کوئی سامنے آ بھی جائے - تو جلد ہی اپنی نگاہ کو اس کے پاؤں میں ڈال دینا چاہیئے -

(۶) سینما - ناٹک اور ننگے ناچوں کے دیکھنے سے دور رہنا چاہیئے -

(۷) رات کو سوتے وقت شُبھ وچاروں کو دھارن کرکے سونا چاہیئے ہو سکے - تو سونے سے پہلے کسی دھارمک پستک کا سوادھیائے کرنا چاہیئے

ان نیموں کا پالن کرنے سے انسان بہت جلدی اس روگ سے نجات پا سکتا ہے - میرا تو یہ یقین ہے کہ انسان اگر شروع سے ہی ان نیموں کا پالن کرتا رہے - تو اسے کبھی یہ روگ ہو ہی نہیں سکتا - مانسک چکتسا اس روگ کی مکھیہ چکتسا ہے - اگر کوئی روگی خواہ کتنی ہی اچھی دوائی کا استعمال کیوں نہ کرے - مگر جب تک من شدھ نہیں ہوگا - تب تک ادویات کوئی لابھ نہ پہنچا سکینگی - اس لئے مانسک چکتسا ہی اس روگ کا سب سے بہترین علاج ہے -

جل چکتسا (علاج بذریعہ پانی) یہ علاج اُسی حالت میں فائدہ پہنچا سکتا ہے جب کہ من پوتر اور نرمل ہو -

جل بھی ایک طرح کی دوائی ہے جو کہ امرت کے سمان جیون دینے والی ہے - بھاو پرکاش نے بھی اس کو جیون داتا مانا ہے - جل وہ پینا چاہیئے جو کہ گندھ اور رس رہت ہو - شدھ - شیتل اور ہردے کو پیارا لگنے والا اور ہلکا ہو - سوپن دوش کے روگی کبھی بھول کر بھی گرم جل کا استعمال نہ کریں - جل آہستہ آہستہ پان کرنا چاہیئے - رات کو سوتے وقت ہاتھ اور منہ کو اچھی طرح شدھ کر لیں - خاص کر سونے کے پہلے انڈکوشوں کو بیس سے تیس منٹ تک ٹھنڈے

پانی میں رکھیں، دن میں کئی بار شِسن کو ٹھنڈے پانی سے دھونا مفید ہے۔ سب سے اچھا یہ ہے، کہ پیشاب کرنے کے بعد شِسن کو ٹھنڈے جل سے دھو لیو ے۔

کئی لوگ حاجت رفع کرنے کے بعد گرم پانی سے آبدست لیتے ہیں۔ یہ بہت مضر ہے۔ خاص کر سوپن دوش کو بڑھاتا ہے۔

رات کو سوتے وقت ایک تانبے کے لوٹے میں پانی بھر کر اپنی کھاٹ کے پاس رکھ لیں اور پراتہ کال جس وقت نیند کھلے۔ اس وقت اپنی شکتی کے مطابق اس میں سے جل پان کر لیں۔ وہ صحت کے لئے بہت لابھدایک ہے۔ اور شریر شُدھ روک بھی ہے۔

موجودہ تہذیب میں پھنس کر آج کل کے لوگ سوڈا برف۔ ملائی کی برف۔ چائے۔ قہوہ وغیرہ کا بہت استعمال کرنے لگ گئے ہیں۔ یہ صحت کے لئے بہت مضر ہیں۔ خاص کر سوپن دوش کے روگی کے لئے تو زہر کی مانند ہیں۔ اس لئے ان کا استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔

یوگ چکتسا

وہ بھی کوئی وقت تھا۔ جب کہ بھارت ورش یوگ ودیا میں ماہر اور سب سنسار کو یوگ ودیا کا پاٹھ پڑھاتا تھا۔ اس وقت بھارت ورش سوتنتر تھا۔ لوگ بلوان ہرشٹ پُشٹ۔ بُدھیمان اور لمبی عمر والے تھے۔ مگر آج وہی بھارت داسی ناطاقت۔ کمزور اور روگوں کی لپیٹ و پناہ بنے ہوئے ہیں۔ یہ یوگ کے تیاگ کا انجام ہے۔ اگرچہ یہ ودیا بھارت ورش سے پورے طور سے لوپ نہیں ہوئی۔ تو بھی عوام الناس میں اس کا پرچار بہت کم ہے۔ آج بھارت ورش میں اس ودیا کو اِسے گنے ہی آدمی جانتے ہیں۔

یوگ کے آسن چوراسی لاکھ ہیں۔ مگر اُن میں سب سے اُتم چوراسی آسن

ہیں۔ سوپن دوش سے روگی کو سدھ آسن۔ کس آسن۔ جانو شر آسن۔ پادانگشٹھ آسن اور پیشچم آسن کرنے چاہئیں۔ ان آسنوں کے کرنے سے بہت جلدی سوپن دوش دور ہو جاتا ہے۔ اور جسم میں بل اور ویریہ بڑھتا ہے۔

آسن کرنے کے لئے سب سے اچھا وقت پراتہ کال ہے۔ پراتہ کال شوچ اور پرانایام سے فارغ ہو کر خالی پیٹ شدھ اور پوتر ستھان میں جہاں کھلی ہوا آتی ہو۔ آسن کرنا صحت کے لئے بے حد مفید ہے۔

اُپواس چکتسا

آیوروید میں۔ وات ویادھی۔ کام۔ شوک اور کچھ ایک روگوں کو چھوڑ کر باقی ہر ایک روگ میں سب سے پہلے اُپواس (فاقہ) کرنے کی ہدایت کی گئی ہے۔ لنگھن دوشوں کو پچانے والا ہے۔ جسم کے اندر کسی طرح کی خرابی ہو۔ لنگھن کرنے سے دوش پچ جاتے ہیں۔ مل مُوتر اور اپان وایو ٹھیک طور سے خارج ہوتی ہے۔ جسم ہلکا ہو جاتا ہے۔ مُنہ۔ ہردے اور گلے کی شدھی ہو کر بھوک اور رُچی بڑھتی ہے۔

اُپواس سے انہیں گنوں کو دیکھ کر ہی ہمارے بزرگوں نے ایکادشی کے برت کا نیم رکھا۔ ہفتہ میں انسان کو ایک دن فاقہ ضرور کرنا چاہیئے۔ اس سے احتلام کے دور ہونے میں بہت مدد ملتی ہے۔

اوشدھ چکتسا

پہلے روگی کی عمر کے مطابق سنشودھن (قے اور جلاب) کرا دیں۔ اگر روگی کمزور ہو۔ تو صرف لیپن کرم کرالیں مگر وسن وریچن نہ کراویں۔ سنشودھن کے بعد سمتھ بھک اور پاچک دوا دیویں۔

سوپن دوش ناشک چورن

گوکھرو۔ کھریٹی۔ عنبسلوچن۔ سفید چندن دو دو تولہ

گوند کتیرا، رست گلوتے۔ شلاجیت۔ تالمکھانا۔ کباب چینی۔ کلونجی کے بیج
ایک ایک تولہ

بنگ بھسم ۳ ماشہ۔ ببول کا گوند ڈیڑھ تولہ گوندنی ہڑتال بھسم ۶ ماشہ
ان سب ادویات کو کوٹ پیس کر کپڑ چھان کر لیں

ماترا (مقدار خوراک) دو تین ماشہ۔ وقت۔ صبح اور شام
انوپان۔ اگر موسم گرما ہو تو شربت گلاب کے ساتھ۔ سردی کے موسم میں صبح دودھ اور شام کو ترپھلہ کے کاڑھے سے اس کو ۴۲ دن تک استعمال کرنا چاہیئے
نوٹ۔ سوپن دوش کے لئے شتاوری آدی چورن۔ موصلی آدی چورن اور اشوگندھ آدی چورن بھی بہترین ادویات ہیں۔ یہ تینوں ادویات کارخانہ مارتنڈ اوشدھ برانچ سے مل سکتے ہیں۔

مجرّب چورن

کونچ کے بیج۔ بداری کند۔ سفید موصلی۔ اشوگندھ۔ تالمکھانا کے بیج۔ کھرنٹی اسپغول۔ سب برابر برابر لے کر کوٹ کپڑ چھان کر لیں
ماترا۔ ۲ سے ڈھائی ماشہ تک۔ بوقت صبح اور رات کو دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔

شاستراوکت رس

مندرجہ ذیل شاستراوکت ادویات سوپن دوش میں بہت مفید ہیں۔
(۱) پورن چندر رس۔ قیمت ۳۰ گولی دو روپیہ (۲) بسنت کسماکر رس ۳۰ گولی چھ روپیہ۔ شکر ماتریکا وٹی۔ احتلام کی خاص دوائی ہے۔ بوقت صبح

ایک گولی مکھن یا تازہ دودھ کے ہمراہ استعمال کرنی چاہیئے۔ قیمت ۳ گولی صرف عہ

جب روگی بالکل کمزور ہو چکا ہو۔ جسم سوکھ گیا ہو۔ اور ہڈیوں (Bones) میں درد ہوتی ہو تو اس حالت میں لبنت کسماکر رس کا استعمال کرنا چاہیئے

چندر پربھاوٹی

یہ سوئپن دوش اور دیگر دھاتو سمبندھی امراض کی پرسدھ دوائی ہے۔ قیمت ۔ ۴ گولی عہ

پرہیز

سب طرح کے پرانے چاول (شالی۔ ساٹھی۔ لال وغیرہ) گیہوں۔ جو اور چنے کا آٹا استعمال کرنا چاہیئے۔ دالوں کا استعمال زیادہ نہیں کرنا چاہیئے۔ اگر کریں تو مونگ اور ارہر کا استعمال تھوڑا کر سکتے ہیں۔

ساگ

پرول۔ پالک۔ شلجم۔ مولی۔ گاجر۔ بتھوا۔ لوبی۔ پیشاوری دروں لیٹھی۔ ٹکوڑے۔ پیٹھا۔ کریلا۔ ٹماٹر وغیرہ کا استعمال کریں اور پھلوں میں سے پکا ہوا آم۔ تربوز۔ کھیرے اور خربوزے کے بیج جامن۔ کھرنی کا پھل۔ فالسہ۔ میٹھا انار۔ انگور۔ سیب۔ ناشپاتی۔ سنترہ اور لیچی وغیرہ وغیرہ

سوئپن دوش کے روگی کیلئے کچھ خاص نیم

(۱) رات کو جلدی سو جانا چاہیئے۔ اور صبح دو بجے کے بعد جب بھی نیند کھل جاوے۔ اٹھ بیٹھنا چاہیئے۔ ایک بار نیند کھل جانے پر پھر نہیں سونا چاہیئے

(۲) صبح اٹھتے ہی رات کا تانبے کے برتن میں رکھا ہوا باسی پانی اپنی شکتی کے مطابق پینا مفید ہے۔

(۳) پیشاب اور ٹٹی کے ویگ کو کبھی نہیں روکیں اور نہ زور ہی لگا کر ٹٹی کریں

(۴) رات کو لنگوٹ باندھ کر سوویں۔ مگر لنگوٹ سارا دن نہیں باندھنا چاہیئے کیونکہ اس سے نامردی (Impotence) ہو جاتی ہے۔ رات کو سوتے وقت ہاتھ پاؤں اور سینہ کو شیتل جل سے دھو لینا چاہیئے۔

(۵) کبھی بھول کر بھی گرم جل سے سنان نہ کرے۔ خاص کر انڈکوشوں کو گرم پانی نہ لگاوے۔

(۶) قبض (constipation) نہیں ہونے دینا چاہیئے۔ اور اگر ہو جائے تو ترپھلہ چورن یا کواتھ (کاڑھے) کا استعمال کرنا چاہیئے۔ ترپھلا چورن اصلی اور عمدہ کارخانہ مارتنڈ اوشدھ برانچ سے ملتا ہے۔ قیمت ۱؎ سیر آدھ سیر ۸؎ پاؤ ۱۲؎ ترپھلہ کواتھ ۱؎ سیر

(۷) دو آدمیوں کو کبھی بھی ایک کھاٹ پر لیٹ کر نہیں سونا چاہیئے۔ سوپن دوش کے روگی کے لیے نرم بستر بھی نقصان دہ ہے۔

(۸) لنگ اندریہ کو ہمیشہ صاف رکھیں۔ بار بار لنگ اندریہ کو چھونے اور مسلنے کا سوبھاؤ تیاگ دیں۔

(۹) ہر روز ورزش اور پرانایام کرنا چاہیئے۔ اور اگر کمزوری بہت ہو۔ تو ٹہلنا سب سے اچھا ہے۔

(۱۰) بھاری۔ بہت ہی کھٹی۔ بہت مدھر۔ بہت تیز اور بسیار خوری کو ترک کر دینا چاہیئے۔ مرچ۔ چٹنی اور تیل وغیرہ اشیاء کا استعمال بھی نہ کریں۔ اگر ممکن ہو۔ تو موسم گرما میں دو وقت سنان کریں۔ ہلکے۔ کھلے اور صاف کپڑے پہننے چاہئیں

(۱۱) شہوت کو بڑھانے والی اشیاء اور عادات کو ترک کر دیویں

۱۲۔ بہت استری پرسنگ اور گالی گلوچ اور مذاق کو چھوڑ دیں۔

۱۳۔ دن کو سونا اور رات کو جاگنا احتلام کے مریض کے لئے بہت ہی نقصان دہ ہے۔

(۱۴) اشستی کو ترک کر کے دن بھر کام میں لگے رہنا چاہیئے۔

(۱۵) من میں ہمیشہ پوتر خیالات دھارن کرنے چاہیئں

(۱۶) پاپ سے بچنے کے لئے پرماتما کو ہر وقت حاضر ناظر جاننا چاہیئے۔

("ادوم شرم")

تمباکو کا استعمال

سنسار میں بہت طرح کے درخت ہوتے ہیں۔ ان میں سے کچھ انسانوں کے بھوجن کے کام آتے ہیں۔ کچھ پشوؤں کے استعمال میں آتے ہیں۔ کوئی کوئی انسان کے کپڑے اور برتن بنانے کے کام میں آتے ہیں مگر کچھ ایسے بھی ہیں۔ جو کھانے وغیرہ کے کام میں نہیں آتے۔ مگر ان کے استعمال سے نقصان دہ جرمنز اور پشو زہر کی مانند ناش ہو جاتے ہیں۔ اس پچھلی طرح کے درختوں میں ہی تمباکو کا پیڑ ہے۔ نہ تو بیل۔ کتا۔ گھوڑا۔ گائے اور نہ کسی دیگر پشو کو آپ پھسلا سکتے ہیں۔ کہ اس کا دھواں سونگھیں۔ جیو دھاریوں میں صرف انسان کو ہی یہ شرف حاصل ہے۔ کہ اس کا دھواں پیتے ہیں

تمباکو کوئی ایسی چیز نہیں ہے۔ کہ تندرستی کو قائم رکھنے کے لئے جسم کو اس

کی ضرورت ہو۔ کیونکہ یہ مانا جاتا ہے۔ کہ وہ لوگ جو اس کا استعمال نہیں کرتے۔ اچھی تندرست حالت میں ہیں۔ جب مغربی ممالک میں پہلے پہل تمباکو کا استعمال کیا گیا۔ تو ملک کے حاکموں نے اس کو زہر مانا اور اس کے استعمال کی ممانعت کر دی۔ ٹھیک اسی طرح جیسے چین میں افیم کی ممانعت کا قانون ہے۔ مگر آج کل کے حاکم خود اس کا استعمال کرتے ہیں۔ اس لئے اس نیم پر زور نہیں دیا جاتا۔ یا اس نیم کے مطابق کوئی نہیں چلتا۔

تمباکو زہر ہے

سو اونس تمباکو کی خشک پتیوں میں دو اونس زہر نکوٹین نامی ہوتا ہے۔ جو سنکھیا سے بھی زیادہ مضر ہوتا ہے۔ یہ زہر اتنا تیز ہے۔ کہ اگر ایک بوند ایک خرگوش کی جلد پر ڈالو۔ تو وہ فوراً مر جائیگا۔ اور کتے یا بلی کی زبان پر اس کی بوند ڈال دینے سے فوراً موت ہو گی۔ انسان بھی تمباکو نگلتے ہوئے مر گئے ہیں۔ چین دیش میں خودکشی کرنے کا سادھارن ریتی یہ ہے۔ کہ حقے کا پانی پی لیتے ہیں۔ جس میں نکوٹین زہر رہتی ہے۔

اکثر جب کوئی پہلی بار تمباکو پیتا ہے۔ تو اسے الٹی ہوتی ہے۔ اس سے بھی ثابت ہے۔ کہ تمباکو ایک ناشک زہر ہے۔

تمباکو کسی بھی طرح سے استعمال کرو۔ وہ جسم کو زہر دیتا ہے۔ لوگوں کا خیال ہے کہ سگرٹ اور بیڑی چرٹ اور پائپ کی نسبت کم نقصان دہ ہیں اور کچھ لوگوں کا یہ خیال ہے کہ حقہ پینے سے اور بھی کم جسم کو ہانی پہنچتی ہے۔ مگر تمباکو کسی بھی طرح سے استعمال کیا جائے۔ بہت ہی مضر ہے۔ جتنا زیادہ تمباکو پیو گے۔ اتنی ہی زیادہ ہانی جسم کو ہو گی۔ کوئی تمباکو چبا کر کھاتے ہیں اور

کوئی اسے ناک میں لگا کر سونگھتے بھی ہیں۔ مگر یہ بھی اتنا ہی مضر ہے۔ جتنا کہ تمباکو پینا۔ بہت کر کے وہ لوگ جو سگرٹ اور حقہ پیتے ہیں اور اس کا دھواں لیتے ہیں۔ اوقات وہ اس کے دھوئیں کو سانس کے ذریعے پھیپھڑوں میں لیتے ہیں اور ناک کے ذریعے باہر نکالتے ہیں۔ تب اس طرح سے روکا گیا دھواں معمولی تمباکو پینے کی نسبت زیادہ زہر جسم میں داخل کرتا ہے۔

سانپ کے منہ میں اگر حقے کی گل لگا دی جاوے۔ تو وہ ضرور مر جاتا ہے۔ اس کے تھوڑی دیر لگی رہنے پر بھی سانپ کو مُور چھا آ جاتی ہے۔ اور وہ دہی کا کھٹا پانی دینے سے بڑی دیر میں دور ہوتی ہے۔ وہ گُل کیا ہے۔ حقے کی وہ کیچٹ جو تمباکو کا دھواں منہ میں لگتے لگتے جمع ہو جاتی ہے۔

ذرا سپیٹ پر اسے ایک تولہ باندھ کر دیکھیں۔ یا اسے آگ پر چھوڑ کر اس کی دھونی لیں۔ تو ایک منٹ میں اس کا خوفناک زہر صاف معلوم ہو جاتا ہے۔ ایسے خوفناک زہر کا پرچار آج بھارت میں گھر گھر ہو رہا ہے۔ اور سماج میں یہ آدر کی چیز مانا جاتا ہے۔ یہ دیکھ کر کس ویش ہتیشی کو رنج نہ ہوگا؟

چہرہ خوبصورت کیسے ہو سکتا ہے؟

(از شری ڈاکٹر روی پرتاپ سنگھ صاحب)

اکثر دیکھا گیا ہے۔ کہ لوگ خوبصورت چہرہ بنانے کے لئے دنیا بھر کی خرافات میں مشغول رہتے ہیں۔ یہی وجہ ہے۔ کہ بازار میں سینکڑوں طرح کی ادویات۔ پوسیڈ۔ سنو۔ ویسلین۔ پاؤڈر وغیرہ زور شور سے بک رہے ہیں۔ ان چیزوں کا

کے لینے والے سمجھتے ہیں۔ کہ ہم خوبصورت بن ہی جائیں گے۔ اور بیچنے والے یہ سمجھ کر کہ خوبصورتی کا ٹھیکہ ہمیں نے لے رکھا ہے۔ بڑے اطمینان سے ساتھ اپنا روزگار چلا رہے ہیں۔ لیکن اگر وچار پوروک دیکھا جاوے۔ تو معلوم ہوگا۔ ان عیش کی چیزوں نے ہماری صحت کو بھاری دھکا پہنچایا ہے۔ انہیں کے باعث چہروں پر جھریاں پڑ جاتی ہیں۔ چہرہ کالا ہو جاتا ہے۔ اور سوبھاوک تندرستا کا ناش ہو جاتا ہے۔ چہرے پر کے بال سوکھے کڑے اور بے وقت ہی سفید ہو جاتے ہیں۔ چہرہ بجائے خوبصورت ہونے کے بدصورت ہو جاتا ہے۔ بدصورتی کی اس مہلک بیماری میں آج کل کے مہذب لوگ بے طرح پھنسے ہوئے ہیں۔

چہرے کی خوبصورتی کے لئے کان۔ ناک۔ ہونٹ۔ ٹھوڑی۔ جبڑے آنکھ۔ کھوپڑی اور پیشانی۔ ان اعضا کا بلوان اور سڈول ہونا بہت ضروری ہے۔ مگر سفید رنگ پوتنے سے نہ تو ان اعضا میں طاقت ہی آتی ہے اور نہ سڈول پن ہی۔ چہرے پر تیل چپڑنے سے بھی کچھ نہیں ہوگا۔

اس کے لئے ورزش کرنی چاہیئے۔ جو سب طرح سے سوبھاوک اور ضروری ہے۔ مالش کرنے سے کئی فوائد ہوتے ہیں۔ مالش کرنے سے جلد میں کوملتا آتی اور دراریں بھر جاتی ہیں۔ رگڑ پڑنے سے چمڑے (جسم) میں خون کا دورہ تیز ہو جاتا ہے۔ جس سے خون میں ملی ہوئی زہریلی گیس وغیرہ بھاپ بن کر مساموں میں سے باہر نکل آتی ہے۔ تندرست خون جس مالش کو بناتا ہے۔ وہ بھی تندرست ہوتا ہے۔ اس لئے تندرستی ہوتا ہے۔ مالش صبح شام دو وقت ہونی چاہیئے۔ یا دن میں صبح کے وقت ہی۔ مالش کرنے کے لئے تیل یا چربی کی ضرورت نہیں ہے۔ یہ مالش خشک ہی اپنے ہاتھوں سے کرنی چاہیئے۔

مالش جہاں تک ہو۔ اپنی ہتھیلی یا اپنی انگلیوں سے ہی کرنی چاہیئے۔

ہاتھ چلانے کی رفتار دھیمی ہونی چاہیئے۔ جلد یا زور سے مالش کرنے میں کوئی نقصان ہو جاتا ہے۔ ہتھیلی ہمیشہ نیچے سے اوپر اور اوپر سے نیچے کی طرف لے جانی چاہیئے۔ اس طرح آہستہ آہستہ ہر ایک جگہ کی دس بار مالش کرنی چاہیئے مالش کر چکنے کے بعد پانچ منٹ تک ٹہلتے رہنا چاہیئے۔ پھر ٹھنڈے پانی سے خوب رگڑ کر پونچھ ڈالنا چاہیئے۔ اسکے بعد تلی کا تیل یا گائے کا گھی لگا لینا چاہیئے۔ تھوڑی دیر بعد اگر چاہے تو پھر مشہور ٹھوڈر لا جاوے۔ تاکہ تیل یا گھی کی چکناہٹ نکل جاوے۔ گھی کی جگہ ویزلین کام میں لائی جا سکتی ہے اس مالش کو چہرے کی ورزش کہتے ہیں۔ باقاعدہ طور سے دو ہفتے تک ہی اس طرح مالش کرنے سے پُر امید فائدہ ہوگا۔ یہ ورزش استری پُرش۔ بچے اور نوجوان سب کے لئے مفید اور ضروری ہے۔ اس سے چہرے میں قدرتی خوبصورتی اور چمک آویگی۔ اور اوج بڑھے گا۔ چہرہ بدصورت اور بھدا نہ ہونے پاویگا۔ اس کسرت سے بدصورت تو خوبصورت ہونگے ہی۔ خوبصورت بھی زیادہ منوہر ہو جاویں گے۔

کھاتے وقت شانت رہنا ضروری ہے،

بھارت میں ایسی چال ہے۔ کہ کھاتے وقت آدمی کو شانت رہنا چاہیئے اور اس کے آس پاس کوئی شور وغل نہ ہونا چاہیئے۔ مگر آج نئی روشنی کے لوگ ان باتوں پر بالکل ہی دھیان نہیں دیتے۔ ابھی حال ہی میں امریکہ کے کچھ مشہور ڈاکٹروں نے اس بات پر ریسرچ کی ہے۔ کہ شانت مئے کرہ ہوائی کا اثر جسم پر بہت اچھا پڑتا ہے، اور اشانتی میں برا اثر ہوتا ہے۔ ہاضمہ کمزور پڑ جاتا ہے۔ ہمارے ویدک گرنتھوں میں بھی لکھا ہے۔ کہ آواز کے اثر سے جسم

کے سنایوڈوں ہیں ایک قسم کا دھکا لگتا ہے۔ جو کہ آلاتِ انہضام میں کمزوری پیدا کر دیتا ہے۔ اس کا کارن یہ ہے۔ کہ آواز کا اثر خوراک کے جوہروں پروٹین۔ کاربو ہائیڈریٹس۔ وسا اور وٹامنز پر پڑتا ہے۔ جس سے یہ بھاری ہو جاتے ہیں۔ اور آسانی سے ہضم نہیں ہو سکتے۔ شہر میں ریل۔ موٹر۔ ٹانگا۔ چکی وغیرہ کے باعث ہمیشہ شور وغل ہوا کرتا ہے۔ یہی وجہ ہے۔ کہ شہری لوگوں میں قبض۔ پیٹ کی دیگر بیماریاں اور سر درد۔ چکر وغیرہ روگ۔ زیادہ تعداد میں پائے جاتے ہیں۔ اس لئے جہاں تک ہو سکے۔ کھاتے وقت مون رہنا چاہیئے۔ اور اس کا پورا پورا خیال رکھنا چاہیئے۔ کہ کہیں غور شرابہ تو نہیں ہو رہا۔ جو ہماری ہاضمہ کی طاقت کو کمزور کرنے میں مددگار ہوتا ہے۔ شہری زندگی جب شور شرابے میں بسر ہوتی ہے۔ تو ہی ہماری صحت کا شرادہ کرنے کے لئے تیار رہتی ہے۔ دیہات میں اس طرح کی کھٹ کھٹ نہیں۔ اسی لئے تو کہا ہے۔ کہ گاؤں کی آدھی روٹی شہر کی ساری سے کہیں اچھی ہے۔

بسیار خوری

سبھی لوگ جانتے ہیں۔ کہ زیادہ بھوجن کرنے سے روگ پیدا ہوتے ہیں۔ پھر بھی بسیار خوروں کی تعداد کم نہیں ہے۔ جو لوگ ضرورت سے زیادہ کھانا کھاتے ہیں ان کے بچوں کا پیٹ نکلا ہوا۔ گردن انگریزی حرف L کی طرح اور کندھے جھکے ہوئے ہوتے ہیں۔ جو لوگ مٹھائیاں زیادہ کھاتے ہیں۔ انہیں عمر زیادہ ہونے پر پرمیہ کی بیماری ہو جاتی ہے۔ دنیا میں بھوکوں مرنیوالوں کی نسبت بسیار خوری سے مرنیوالوں کی تعداد زیادہ ہے۔

دمہ یا شواس روگ

(لیکھک پنڈت چونی لال جی وید وشارد۔ جھرنا۔ ساگرا)

یہ مثل مشہور ہے کہ دمہ دم کے ساتھ جاتا ہے۔ اگر پرانا ہو۔ تو اس کا علاج ہونا مشکل ہے۔ البتہ اگر پرانا نہ ہو۔ تو مناسب علاج اور پرہیز سے اور اس کے باعث دور کر دینے سے فائدہ ہو جاتا ہے۔ مگر یہ ایسا دشٹ روگ ہے۔ کہ جب انسان کے پیچھے پڑ جاتا ہے۔ تو بہت تنگ کرتا ہے۔ اور بہت مشکل سے علاج کارگر ہوتا ہے۔ اس میں پھیپھڑے کی باریک ہوائی نلیوں میں رکاوٹ ہو کر سانس تنگی سے آتا ہے۔ اکثر یہ روگ دورے کے ساتھ ہوتا ہے۔ اور اس روگ کی دو قسمیں ہیں

(۱) خشک دمہ

(۲) بلغمی یا تر دمہ

اگر صرف ہوائی نلیوں میں رکاوٹ ہو۔ بلغم نہ ہو۔ تو یہ خشک دمہ ہے۔ مگر رکاوٹ کے علاوہ بلغم بھی رکا ہوا ہو۔ تو اسے بلغمی یا تر دمہ کہتے ہیں۔ اسباب کے اعتبار سے اس روگ کی مندرجہ ذیل اقسام ہیں۔

(۱) نزلی (۲) بلغمی (۳) نزاری (۴) ریحی

(۵) استرخائی (۶) برمی اور (۷) شددی

کارن روگ

نزلہ۔ زکام یا کھانسی کی وجہ سے کبھی بلغم پھیپھڑوں کے اندر جمع ہو جاتی ہے۔ جس سے سانس لینے میں تکلیف ہوتی ہے۔ کبھی پھیپھڑوں میں خشکی ہونے کی وجہ سے سانس کی نلی تنگ ہو جاتی

ہے۔ سانس رُک رُک کر آتا ہے۔ کبھی چیچک (ماتا) کی وجہ سے بھی یہ شکایت ہو جاتی ہے۔ یہ روگ بُڈھوں کی نسبت جوانوں میں اور عورتوں کی نسبت مردوں میں زیادہ ہوا کرتا ہے۔ عموماً بچوں میں زیادہ پایا جاتا ہے۔ ناک۔ منہ۔ حلق۔ پیڑو۔ رحم (گربھ آشے) کے روگ بھی اس کو پیدا کر دیتے ہیں۔ اسی طرح نزلہ زکام کھانسی خاص کر کالی کھانسی۔ دل اور پھیپھڑوں کے کئی روگ۔ حمل۔ اختناق الرحم (ہسٹریا) نقرس (گٹھیا) اور آتشک وغیرہ بھی اس روگ کے کارن ہو سکتے ہیں ڈر۔ خوف۔ غم۔ فکر۔ غصہ اور مایوسی وغیرہ بھی اس کو پیدا کر دیتے ہیں۔ یہ روگ پنجاروں (رُوئی دُھننے والوں۔) شراب پینے والوں۔ آٹا چکی والوں۔ سناروں لوہاروں۔ دھوبیوں اور موٹے آدمیوں۔ حلوائیوں کو یا جو رات دن بیٹھے بیٹھے کام کرتے ہوں۔ یا جن کو نزلہ۔ زکام اور کھانسی کا روگ ہو۔ اکثر انہیں ہی ہوا کرتا ہے۔ کیونکہ ان کا ہاضمہ اور سانس کا عمل بگڑ جاتا ہے۔

حال کی جانچ پڑتال سے معلوم ہوا ہے۔ کہ خاص خاص پالتو جانوروں جیسے بلی۔ کتے۔ خرگوش۔ گھوڑے۔ کبوتر وغیرہ جانوروں کے بال یا پروں اور اُن سے بھرے ہوئے تکیوں۔ کئی قسم کے پھولوں اور جھاڑوں وغیرہ سے بھی اس کا دورہ ہو جاتا ہے۔ اسی طرح بدہضمی اور خاص خاص غذاؤں۔ انڈا۔ آلو۔ مچھلی۔ گوبھی اور بگڑے ہوئے دودھ وغیرہ سے بھی اس کا حملہ ہو جایا کرتا ہے۔ یہ بھی پتہ لگا ہے۔ کہ دمہ کا دورہ کبھی خود بخود نہیں ہوتا۔ بلکہ اس کا تعلق ہمیشہ مندرجہ کارنوں میں سے کسی ایک کے ساتھ ضرور ہوا کرتا ہے۔ ان کارنوں میں سب سے زیادہ پشو پیڑا اور پھولوں کی گند ہے۔ گرمیوں کی نسبت سردیوں میں اس کا حملہ زیادہ ہوا کرتا ہے۔

علاماتِ مرض

اس روگ میں دورہ اکثر رات کو اس وقت ہوتا ہے جب کہ روگی آرام سے سویا ہوا ہو۔ تو ایسے وقت پر پُورب

لکشن معلوم نہیں ہوتے۔ لیکن اگر دورہ دن کے وقت ہو۔ تو کچھ نہ کچھ پہلی علامات معلوم ہو جاتی ہیں۔ کہ دورہ ہونے والا ہے۔

کبھی ناک کی جگہ پر کھجلی پیدا ہوتی ہے۔ یا پیٹ میں درد قبض کی شکایت ہوتی ہے۔ سفید رنگ کا پتلا پیشاب زیادہ آتا ہے۔ کسی وقت میں دورے سے پہلے روگی بے چین۔ پریشان۔ پست ہمت اور کمزور ہو جاتا ہے۔ دورے کی خاص علامات یہ ہیں۔

خفیف کھانسی اور دم کشی (سانس پھولنا) کی شکایت ہوا کرتی ہے روگی ایک دم اٹھ کر بستر پر بیٹھ جاتا ہے۔ اور ہوا کے واسطے کمرے کے دروازے کھڑکیاں کھول دینے کی خواہش کرتا ہے۔ اس کے بعد باقاعدہ دورہ شروع ہو جاتا ہے۔

دورہ کی علامات

سانس سختی اور تکلیف کے ساتھ آنے لگتا ہے۔ اور جب روگی سانس لیتا ہے تو سیٹی کی سی آواز سنائی دیتی ہے۔ روگی کے چہرے کا رنگ پیلا۔ ہونٹوں اور کانوں کا رنگ تھوڑا نیلا ہو جاتا ہے۔ (کیونکہ دوران خون رکتا ہے) کسی وقت چہرہ سرخ ہو جاتا ہے گردن کی شرادیں (veins) پھیل جاتی ہیں۔ اور جسم پر پسینہ آ جاتا ہے۔ روگی کی حالت نہایت تکلیف دہ ہوتی ہے۔ یہ تیز دورہ آدھے ایک گھنٹہ تک رہتا ہے۔ جب دورہ گھٹتا ہے۔ تو کھانسی شروع ہو جاتی ہے جس کے ساتھ تھوڑا سفیدی مائل بلغم نکلتا ہے۔ جو ابلے ہوئے سابو دانے کی طرح ہوتا ہے۔ دورہ ختم ہونے کے بعد روگی آرام سے سو جاتا ہے۔ اس وقت وہ تندرست معلوم ہوتا ہے۔ صبح اٹھنے پر دورے کا کوئی لکشن نہیں پایا جاتا لیکن روگی سست معلوم ہوتا ہے۔ پرانی حالت میں دورہ زیادہ دیر تک رہتا ہے

اس کے بعد ایک یا دو دن تک سانس میں تھوڑی تنگی اور سیٹی کی سی آواز پائی جاتی ہے۔

روگ کی جانچ

اس روگ کی جانچ جلدی ہو جاتی ہے۔ زیادہ مشکل نہیں ہے۔ اس میں روگی کو سانس نکالنے میں وقت لگتا ہے۔ اور خاص خاص علامات سے اس کی جانچ کی جا سکتی ہے۔

نزلی (نزلہ روگی) میں نزلے کی علامات پائی جاتی ہیں۔ سر میں درد۔ گرانی (ماجیرن) اور تناؤ معلوم ہوتا ہے۔ حلق میں دماغ سے کوئی چیز اُترتی معلوم ہوتی ہے۔ دل اور سینے میں کچھ جلن سی معلوم ہوتی ہے۔ پیاس لگتی ہے۔ دل کی دھڑکن اور گھبراہٹ پائی جاتی ہے۔ نبض تیز ہوتی ہے۔ کھانسی خشک ہوتی ہے۔ بادی چیزوں سے روگ میں زیادتی ہوتی ہے۔ جب تک روگی سر کو اُونچا نہیں کرتا۔ سانس نہیں لے سکتا۔ کبھی سانس بند ہو جاتی ہے۔ اور روگی مردہ کی طرح پڑا رہتا ہے۔ اور ہچکی بندھ جاتی ہے۔ نبض نرم ہو جاتی ہے۔ پیاس زیادہ ستاتی ہے۔

روگ کا انجام

یہ روگ اسادھیہ ہے۔ ہماری رائے میں دم دم کے ساتھ جاتا ہے۔ یہ سچ ہے۔ ہاں۔ علاج کرنے پر کچھ سالوں کے لئے دب جاتا ہے۔ بشرطیکہ پرہیز رکھا جائے۔ ورنہ نہیں

نیم حکیم

بہتیرے نیم حکیم کیا کام کرتے ہیں۔ روگی آیا اور اُسے لمبی چوڑی پٹی پڑھائی۔ کچھ روپیہ خرچ کرایا۔ کھایا پیا۔ آخر میں کہہ دیا۔ میں کیا کروں؟ تمہارا روگ اسادھیہ ہے۔ تم نے کچھ گڑبڑ کر لی ہوگی۔ میرا کام جو تھا۔ سو کیا۔ اب تو دم دم کے ساتھ جائیگا۔ اب کچھ نہیں کر سکتا۔ ایسے نیم حکیم خطرہ جان ہوتے ہیں۔ ان سے بچنا چاہیئے۔

ہاں ۔ اس روگ میں ایک بات اور ہے " مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی ۔ اگر مریض ایسا کہتا ہوا آپ کے پاس آوے ۔ تو آپ اُسے دیکھ کر سمجھ کر اس روگ کی جانچ کریں ۔ اور دیکھیں کہ کیا بات ہے ؟ اس روگ میں اکثر کمر کے گرد بھی ورم رہتی ہے ۔ اس ورم اسوجن) سے اور اس کا علاج نہ ہونے سے کسی کسی روگی کا دمہ اچھا نہیں ہوتا ۔ لیکن اس میں دمہ کا علاج نہ کریں ۔ علاج سے کچھ فائدہ نہ ہوگا ۔ اگر اس میں تکلیف زیادہ ہو ۔ تو پہلے روگی کو دستاور دوائیں استعمال کرائیں

ورم گردہ کی پہچان

گردے کے مقام پر درد ہوتا ہے ۔ پیشاب بار بار تھوڑا تھوڑا آتا ہے ۔ اس میں نوشادر کی طرح تیز بدبو ہوتی ہے ۔ کبھی کبھی جاڑے سے ہلکا بخار بھی ہو جاتا ہے ۔ دم چلتا ہے ۔ پیشاب کی رنگت کبھی لال اور کبھی سیاہ ہوتی ہے ۔ قبض رہتی ہے ۔ جب روگ پرانا ہوتا ہے ۔ تو پیشاب میں بلغم (کف) اور اکثر پیپ بھی آنے لگتی ہے ۔ اور جسم دن بدن کمزور ہوتا جاتا ہے ۔ پیاس ۔ دردسر ۔ نیند نہ آنے کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے ۔ بعد میں روگی کی موت ہو جاتی ہے ۔ اگر پیشاب میں پیپ آنے لگے ۔ اور دن بدن کمزوری بڑھے اور کالا پیشاب ہو ۔ تو یقیناً روگی کی موت ہوگی ۔ یہ جاننا ۔ کیونکہ یہ آخری علامات ہیں ۔

نوٹ ۔ ورم گردہ کے مریض کو خالی گرم پانی سے ٹب میں بیٹھنا کرنا ۔ اس کے اوپر گرم کپڑے پہنا کر لٹا دینا یا پسینہ دینا مفید ہے ۔ باقی ورم گردہ کا علاج کریں ۔

علاج و ہدایت

بڑی ہوشیاری کے ساتھ روگی کا حال معلوم کریں ۔ کہ اُسے دمہ کا دورہ

کب اور کس حالت میں ہوتا ہے؟ پھر اس کو اس حالت سے اچھا رکھنے کی کوشش کریں۔ بدہضمی۔ درد پیٹ اور قبض نہ ہونے دیں۔ روگی کو تھوڑی دیر کھلی ہوا میں رکھیں۔ سورج غروب ہونے سے پہلے بھوجن کرا دیں۔ جب وہ ہضم ہو جائے تب سونے دیا کریں۔ ہر طرح کی بادی اور گاڑھی چیزوں سے پرہیز کریں۔ اگر نزلہ ہو تو اسے روکنے کی تدبیر عمل میں لاویں۔ اگر کوئی دوسرا روگ موجود ہو۔ تو اس کا علاج الگ کریں۔ دمہ کی سب اقسام میں زیادہ سونا اور بلغم پیدا کرنیوالی تیز اور کھٹی چیزیں کھانا منع ہے۔ شروع میں افیم۔ چرس۔ شراب وغیرہ سے پرہیز کریں بعد میں ان کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔

دورہ کا علاج

اگر معلوم ہو جاوے کہ دورہ ہونے والا ہے۔ تو فوراً گرم پانی یا گل بنفشہ کی چائے دیں۔ گل بنفشہ ایک تولہ جوش دے کر دو تولہ مصری ملا کر دینے سے دورہ رک جاتا ہے۔ کبھی کبھی بھوجن کے بعد دورہ ہونے لگتا ہے۔ اس حالت میں گرم پانی اور نمک سے قے کرا دینے سے اکثر دورہ نہیں ہوتا۔ اگر قبض زیادہ ہونے کے باعث روگ ہو۔ تو جلاب کا انتظار نہ کریں۔ فوراً کیسٹر آئیل ۲ تولہ۔ صابن سنلائٹ ایک تولہ۔ نمک ۲ ماشہ۔ دو سیر گنگنے پانی میں ملا کر ڈوش میں ڈال اینما کرنے سے تین چار منٹ میں خوب کھل کر پاخانہ آ جاویگا اور دورہ نہیں ہوگا۔

جب دورہ بند ہو جاوے۔ تو اس وقت یہ کوشش کرنی چاہئیے۔ کہ دورہ کی تیزی اور حملہ کم ہو جاوے۔ اس وقت مندرجہ ذیل ایک چٹکی چورن چلم میں رکھ کر دھواں لگوائیں۔ یہ دھواں دمہ کی حالت میں پلانا بھی مفید ہوتا ہے

شواس ہر دھواں

دھتورے کے پتے۔ قلمی شورہ۔ اجوائن دلیسی اجوائن خراسانی۔ ہلدی۔ گانجہ۔ یہ سب ایک

ایک تولہ لیں۔ اور باریک چورن کر رکھیں۔ دورہ کے وقت ایک چٹکی چلم میں رکھ کر حقہ کی طرح پیویں۔

شواس ناشک ٹکی

تج۔ کیسر۔ مرکی۔ قسط شیریں۔ سب برابر برابر لے کر باریک کریں۔ پانی یا شراب کے ساتھ کھرل کر کے ایک ایک ماشہ کی ٹکیاں بنا لیں۔ دورے کے وقت چلم میں رکھ کر دھواں کھینچیں۔ اس سے دمہ فوراً شانت ہوتا ہے۔

جب دمہ کا دورہ بند ہو جاوے۔ تب روگی کو ولیتی امونیا بنا کر دو ایک بار سونگھاویں۔

امونیا کاربونیٹ

قلعی (چونا) ہرتال۔ نوشادر سب کو باریک پیس کر باہم ملا کر ایک کانچ کی ڈاٹ والی شیشی میں ڈال کر مضبوطی سے رکھیں۔ دورہ کے وقت ڈاٹ کھول کر روگی کو سونگھاویں۔ اگر نزلہ۔ زکام اور کھانسی کی وجہ سے ہو۔ اور بلغم کی زیادتی سے ہو چھاتی میں بلغم کی گھر گھر کی آواز ہو۔ تو یہ کاڑھا بنا کر استعمال کریں۔

کاڑھا ابریشم مقشر

گاؤزبان ۵ ماشہ گل گاؤزبان ۵ ماشہ عناب ۵ دانہ۔ ابریشم مقشر ۵ ماشہ آٹے کی بھوسی ۵ ماشہ۔ شکر دانہ دار ۲ تولہ

ایک پاؤ پانی میں جوش دے کر جب پانی دو تولہ رہ جاوے۔ تب چھان کر گرم گرم پیوے۔ صرف صبح اور شام پیویں اور سوتے وقت برشتا مندرجہ ذیل طریقے سے بنا کر استعمال کرا دیں۔ اور اوپر سے چھاتی پر مالش کریں۔ اس سے کف ڈھیلی ہو جاوے گی۔

فلفل سیاہ (کالی مرچ) فلفل سفید۔ اجوائن خراسانی ہر ایک پانچ

پانچ تولہ۔ افیم اصلی ۲ تولہ کیسر سورنج ملکہ ۱ تولہ۔ بالچھڑ۔ عقرقرحا۔
فرفیون۔ ہرایک تین تین ماشہ

سب ادویات کو الگ الگ کوٹ چھان کر وزن کریں۔ اس وزن سے تین گنا شہد اصلی سے کر چاشنی بنا دواؤں کو ملاکر تین ماہ جَو میں گاڑ دیں۔ تین ماہ بعد نکال کر استعمال کریں۔ اس کی طاقت پانچ سال تک رہتی ہے۔ ارتقاءت تیاری کے بعد پانچ سال تک قابل استعمال رہتا ہے۔ یہ دوا صبح یا رات کو سوتے وقت ۱ رتی سے دو ماشہ تک پانی یا عرق گاؤزبان ۲ تولہ کے ساتھ دے سکتے ہیں۔ زکام نزلہ کو دور کرتا ہے۔ جریان اپیشاب میں دھات جانا) مالیخولیا (دیوانگی) وغیرہ میں مفید ہے۔ فالج۔ پٹھوں کی کمزوری۔ لقوہ۔ مرگی۔ رعشہ۔ نسیان۔ کند ذہنی۔ سر کا چکرانا۔ نیند کی زیادتی اور کبھی کبھی کانوں میں سنسناہٹ کا معلوم ہونا۔ سوڑوں کا ڈھیلا ہو جانا۔ پسینہ سے بدبو آنا۔ رال بہنا۔ تھوک زیادہ آنا۔ خون نکلنا معدے اور جگر میں درد ہونا۔ جگر کی کمزوری۔ قولنج (گولا)۔ مروڑ۔ دیریہ پات۔ پرانے بخاروں کی نئی اور پرانی کھانسی۔ ان سب روگوں میں یہ دوا مفید ہے۔

روغن مالش

السی کا تیل ۲ تولہ۔ موم سفید ایک تولہ۔ بکری کے گردے کی چربی ایک تولہ

سب کو ملاکر نیم گرم کرکے چھاتی پر مالش کریں۔ کف ڈھیلا ہو کر روگی کو آرام ہو جاویگا۔

اس کے بعد بلغم کا تنقیہ (کف نکالنا) حب ایارج سے کریں۔ اگر خسرہ یا چیچک کی وجہ سے دمہ ہو۔ تو مندرجہ ذیل جوشاندہ بناکر پلادیں۔

حب ایارج مسہل

جو تینوں دوشوں کے وکار جسم سے نکالتی ہے نسخہ مندرجہ ذیل ہے۔

ایارج فیقرا ۔ ۱½ ماشہ ۔ تربد مجوف مقشر از رقعات کٹی پسی چھلی نسوت ۹ ماشہ کالا دانہ ۔ انیسون ۔ غاریقون ۔ اندرائن کا گودا ہر ایک سوا سوا ماشہ گوند ببول ۱¾ ماشہ ۔ کتیرا ۔ گلاب کے پھول ۔ ہندی نمک ۔ رومی مصطگی ۔ یہ سب چار چار رتی ۔ گوگل ۱½ ماشہ ۔ روغن بادام ۹ ماشہ

دواؤں کو باریک پیس کر غاریقون کو بالوں کی چھلنی میں چھانیں ۔ اور روغن بادام سے ملا کر گوگل کے پانی کے ساتھ گولیاں ایک رتی کے برابر بنا دیں ۔ رات کو تین گولیاں دیں اور صبح کو پانچ گولیاں خالی پیٹ کھلا دیں ۔ اس سے دو چار ٹٹی کھل کر ہو جاویگی ۔ اوپر سے خمیرہ خشخاش کھلا دیں ۔ جب دو چار ٹٹی ہو جاویں ۔ تب درمیان میں نہیں کھلا دیں ۔ یا شربت خشخاش پلا دیں

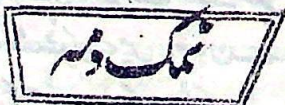
جوشاندہ چیک خسرہ والی دمہ کا

نسخہ

خاکسی (خوب کلاں)	۵ ماشہ	انجیر زرد	۵ دانہ
ابریشم چھلا ہوا	۵ ماشہ	شہد اصلی	½ تولہ

پانی ۲۰ تولہ میں پکا کر صاف کر کے پلائیں ۔ سوتے وقت خمیرہ خشخاش یا برشعشہ کھلا دیں ۔ اگر دمہ ورم گردہ سے یا رحم اور معدہ وغیرہ کے روگوں سے ہو ۔ تو ان کا علاج علیحدہ کریں ۔

اب میں کچھ نسخہ جات دمہ کے لکھتا ہوں ۔ جو خاص الخاص ہیں ۔ ویدھ اور حکیم لوگ بنا کر لابھ اٹھا دیں ۔ ان نسخہ جات سے بھی شرطیہ فائدہ ہوتا ہے ۔

نمک دمہ

یہ نمک عام بلغمی کھانسی اور دمہ میں مفید ہے ۔ مگر زیادہ مدت تک استعمال کرنے

شریمان پدمارتھی جی نے اصلی ایک لاکھ شلوک والے مہابھارت کا ترجمہ کیا ہے ۔

سے دمہ دور ہوگا۔ ورنہ نہیں۔ اب جن احباب کا دمہ بڑے بڑوں کے علاج سے بھی ٹھیک نہ ہوا ہو۔ اور روپیہ پیسہ بھی کافی برباد کر چکے ہوں۔ وہ ذرا ان غریبی نسخوں کو بھی آزما دیکھیں

اپامارگ (پٹھکنڈہ) اور تمباکو کے خشک پتے پانچ پانچ سیر لے کر جلائیں جب یہ راکھ ہو جاوے۔ تب پانی میں گھول کر چھان کر کڑاہی میں اُبال کر حسب دستور کھار نکالیں۔ اب اس نمک میں چوتھائی حصہ ست لوبان ملا کر باریک پیسیں۔ اور شیشی میں محفوظ رکھیں

خوراک ایک رتی صبح ایک رتی شام عرق سولف یا عرق گاؤزبان دو تولہ کے ساتھ دیں

سفوف شواس ناشک

یہ سفوف شریمتی چمپا دیوی بھاڑ گو کا آزمودہ نسخہ ہے۔

نیم کے پتے۔ سانبھر نمک۔ بھانگ خشک۔ بالنہ۔ کچا چنا ہر ایک پانچ پانچ تولہ لیں

سب کو کوٹ کر چھوٹی چھوٹی ٹکیہ بنالیں۔ اور ایک مٹی کے برتن میں بند کر کے کپڑ مٹی کر دس سیر جنگلی اُوپلوں کی آگ میں پھونک لیں۔ جب ٹھنڈا ہو جاوے تب نکال کر مہین کر شیشی میں محفوظ رکھیں

خوراک ایک چنے برابر شہد یا شربت بنفشہ کشمیری میں ملا کر صبح شام چٹا دیں۔ دمہ اور کھانسی کے نشٹ کرنے میں رام بان ہے۔ بلغمی کھانسی دمہ کو مفید ہے۔ میری ماتا اور نانی کی آٹھ سال کی پرانی کھانسی دمہ تین ہفتہ میں جاتی رہی۔ مگر میں نے ان کو اس کے بعد بھی ۴۰ دن پورے ہونے تک دونا برابر استعمال

کرائی۔ دو سال ہو گئے۔ کوئی روگ نہیں ہے نہ دمہ کا ہی دورہ ہوا ہے۔ وہ بالکل اچھی ہیں۔

شواس آنتک چورن

یہ نسخہ بھی شریمتی چمپا دیوی بھارگو کا ہے۔ بلغمی دمہ میں رام بان ہے۔

سونٹھ - اجواین دیسی - اجواین خراسانی - کالی مرچ

اچھوو پیپلامول سمندر نمک نمک لاہوری

نمک ہندی

یہ سب ایک ایک تولہ لیں۔ اور جو کُٹ کر کے ایک مٹی کے برتن میں رکھیں۔ اُوپر سے گوار پاٹھے کا گودا ۱۴ تولہ ڈالیں اور ملا دیں۔ پھر برتن پر ڈھکنا لگا کپر وٹی کر زمین میں گاڑ کر ۲ سیر اوپلوں کی آنچ دیں۔ ٹھنڈا ہونے پر نکال کر باریک پیس شیشی میں محفوظ رکھیں۔

ماترا۔ وقت پر تھوڑی سی دوا لے کر ادرک کا رس دو تولہ۔ شہد ۲ ماشہ میں ملا کر چٹا دیں۔ اور گرم کپڑے پہنا اوڑھا کر بٹھا دیں۔ یہ بھی اپنا اثر جادو کی طرح دکھاتا ہے۔ تجربہ کر دیکھیں۔

آیورویدک علاج

پہلے مریض کو جلاب دے کر پیٹ صاف کریں۔ بعد میں ستو پلادی چورن ۸ رتی۔ ابرک بھسم ایک رتی ملا کر صبح شام شہد میں چٹا دیں اور کھانا کھا چکنے کے بعد

کماری آسو ایک تولہ۔ دراکھشا سو ایک تولہ۔ پانی ۲ تولہ۔ مرت سنجیونی سُرا ۲ بوند ڈال کر دوپہر اور رات کو دیں۔ بھوجن کے بعد اور سوتے وقت شواس کٹھار رس پان کے بیڑے میں کھلا دیں۔

شواس کُٹھار رس

شُدھ پارہ۔ شدھ گندھک۔ شدھ بچھناگ وِش۔ سہاگہ
مینسل۔ یہ سب ایک ایک تولہ کالی مرچ ۸ تولہ

ان سب کو حسب دستور تیار کر اس میں اُوپر سے۔ سونٹھ۔ مرچ۔ پیپل دو دو تولہ کا چورن ڈال کر کھرل کر کے رکھ دیں۔ اس میں سے روزانہ سوتے وقت رات کو ۲ رتی رس پان کے بیڑا میں ڈال کر کھاویں۔ رس نگلتے جاویں۔ اس سے بھی دمہ نشٹ ہو جاتا ہے۔

اگر اس سے بھی فائدہ نہ ہو۔ تو مندرجہ ذیل طریقے سے علاج کر روگی کو روگ سے نجات دلا دیں۔ صبح کے وقت شدھ کرم ھوج آدھی رتی پان کے رس اور شہد میں ملا کر چٹا دیں۔ پھر ایک گھنٹہ بعد "شواس امرت" دیں۔ بھوجن کے بعد ون بھاسکر چورن استعمال کرا دیں۔ شام کو شدھ کرم ھوج ثانی چیون پراش کے ساتھ استعمال کرا دیں۔ اس طرح کچھ دن دوا استعمال کرانے سے پورا فائدہ ہوتا پایا گیا ہے۔

دمہ پچا بھر رس

کاکڑا سنگی۔ رپیپلا مول۔ نونی ماشہ۔ پیپل ایک ماشہ
ببول کا گوند۔ ۴ تولہ

کوٹ پیس کر کپڑ چھان کریں۔ اور اس چورن میں ابرک کشتہ ۳ ماشہ ملا کھرل کر شیشی میں محفوظ رکھیں۔

خوراک ۴ ماشہ سے چھ ماشہ تک ایک تولہ شہد میں ملا کر چٹا دیں۔ دمہ کے لیے مفید تر چیز ہے۔

دوائے دمہ خاص

سوسن کی جڑ پیپل پان کی جڑ عقرقرحا کاکڑا سنگی
ست ملٹھی مغز چلغوزہ۔ اور خشخاش۔
ہر ایک چار چار ماشہ لیویں
پوہکر مول گوند ببول۔ جواکھار۔ ہر ایک چھ چھ ماشہ
مغز بادام ۲ ماشہ

کوٹ چھان کر دوگنا شہد ملا کر تیار کریں۔ اور چوڑے منہ والی شیشی میں بہ حفاظت رکھیں۔

خوراک عرق گاؤزبان ۶ تولہ یا پانی کے ساتھ صبح شام تین تین ماشہ دیں۔

ایلوپیتھک علاج

پہلے یوکلپٹس آئیل رومال میں لگا کر بار بار سونگھیں

دمہ ہر سگرٹ
ایکسٹرکٹ ازیمم۔ ایک گرین (۱/۲ رتی)
ایکسٹرکٹ سٹرامونیم۔ ۲ گرین (ایک رتی)

ایٹی سیڈ آئیل ۸ منم (۱ بوند) ٹنکچر ہیمپ ۲۰ منم (۳ بوند)

ٹنکچر لوبیلیا ٢ ڈرام ٹنکچر ہائیم لاک ٢ ڈرام

ٹنکچر ڈائی ہکو ١٠ ڈرام

سب ادویات کو ٢ اونس ریکٹی فائڈ سپرٹ میں گھول لیں اور اس میں بلاٹنگ پیپر کا ایک تختہ بھگو کر سکھا لیں۔ بعد اسی کاغذ کو ٣٠ حصوں میں کاٹ کر ہر ایک حصے کو سگرٹ کی طرح لپیٹ لیں۔ دورہ کے وقت ایک سگرٹ کو جلا کر مریض اس کا دھواں نگلے۔ اس سے دورہ شانت ہو جاتا ہے۔

دھونی دمہ کی

پوٹاس نائیٹرس ایک حصہ پلو لوبیلیا ایک حصہ

پلاسٹر اومونیم ٣ حصہ

سب کو خوب ملا کر رکھ لیں۔ وقت ضرورت اس میں سے ایک چمچہ بھر سفید کاغذ پر رکھ کر جلا دیں۔ اور اس دھوآں کو روگی کی ناک میں پہنچا دیں۔ دمہ کے دورہ کو فوراً بند کرتا ہے۔

تیل مالش کے لئے

کلوروفارم ١/٢ ١ تولہ آئیل آف ٹرپن ٹائین ١/٢ ٢ تولہ

سپرٹ آف روزبری ١/٢ ١ تولہ

سب کو خوب ملا کر سینہ (چھاتی) پر مالش کریں۔

دائمی کھانسی کے لئے مکسچر

برومائیڈ آف پوٹاسیم ٤ گرین

آیوڈائیڈ آف پوٹاسیم ٦ گرین

لائیکوار آرسینی کیلس ١٥ بوند اسپی کے کو آنہ وائین۔ ارتھات

وائین ایپی کاک ۲۰ بوند - ایکوا (صاف جل) ایک اونس
سب کو ملالیں۔ ایسی ایک ایک خوراک دن میں تین مرتبہ لیں۔ یہ زمہ
میں آزمودہ ہے۔ سرکاری ہسپتالوں کا خاص نسخہ ہے۔ مجھے میرے ایک
متر ڈاکٹر نے بتایا ہے۔ اسے بناکر استعمال کرنے سے پورے طور سے لابھ ہوگا

غذا ارہر کی دال۔ بکری کا شوربا۔ چوزہ مرغ کا شوربا۔ بتھوے کی بھجیا
چقندر۔ کمڑہ توری۔ وغیرہ کی ترکاری دیں۔ چنے کا شوربا چپاتی
کے ساتھ دیں

پرہیز زیادہ سونے سے۔ ٹھنڈی اور کھٹی چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیئے
انگور۔ نارنگی۔ نیبو۔ تیل۔ لال مرچ۔ برف کا پانی۔ زیادہ ٹھنڈا
پانی اور دہی سے بھی پرہیز کریں۔ دھوپ میں زیادہ چلنے پھرنے سے۔ تیز
محنت اور بوجھ اٹھانے سے پرہیز کریں۔ اور استری پرسنگ سے بچیں۔

نوٹ۔ چونکہ یہ روگ دورہ کے ساتھ ہوتا ہے۔ اس لئے دورہ کی حالت
میں تکلیف دور کرنے کی کوشش کریں۔ اس کے بعد اچھی حالت میں اصل
سبب کو دور کرنے کی کوشش کریں۔ جب یہ روگ خشکی کی وجہ سے ہو۔ تو
فوراً علاج کرنا شروع کریں۔ ورنہ کچھ عرصہ تک آرام نہ ہو۔ تو سل (کھشے) یا
تھائیسس) کی طرف منتقل ہو جاتا ہے۔ جو کہ ایک نہایت خطرناک بے رحم
روگ ہے۔ ایسے وقت میں نیم حکیموں سے بچو۔ ان کے پیچھے میں پھنس کر اپنی
جان مت کھوؤ۔ اور اپنے گناہوں کی معافی ایشور سے مانگو
ڈاکٹر بینسلر کا قول ہے۔ کہ اگر مریض کو کھانا نہ کھلاؤ گے تو پیٹ
کے اندر گیس پیدا ہو کر تکلیف بڑھ جائیگی

اوم شم

بیس ۲۰ ضروری رُوحانی اِشارے

(۱) صبح چار بجے روزانہ اُٹھا کرو۔ یہی براہمہ مہورت ہے جو کہ ایشور بھگتی دھیان اور پوجا کے لئے بے حد مفید ہے۔

(۲) جپ اور دھیان کے لیے پدم آسن۔ سدھ آسن یا سکھ آسن سے مشرق یا شمال کی طرف منہ کر کے بیٹھو۔ پہلے پہل کم از کم آدھ گھنٹے بیٹھو۔ پھر آہستہ آہستہ وقت بڑھا کر تین گھنٹے تک لے جاؤ۔ برہم چریہ کی رکھشا اور تندرستی کی حفاظت کے لیے شیرش آسن۔ سروانگ آسن روزانہ کر لیا کرو۔ اس کے علاوہ کوئی ہلکی سی جسمانی ورزش یا پیدل گھومنا بھی باقاعدہ کرو۔ ۲۰ پرانایام روزانہ کر لیا کرو۔

(۳) اپنی پسند کے مطابق مندرجہ ذیل منتروں میں سے کسی ایک منتر کا جپ کیا کرو۔ (۱) اوم (۲) اوم نمو نارائنائے (۳) اوم نمہ شوائے (۴) اوم نمو بھگوتے واسو دیوائے (۵) سیتا رام (۶) شری رام (۷) شری کرشنائے نمہ۔ (۸) ہری اوم (۹) گائتری منتر۔ یہ جپ کم از کم ایک مالا اور زیادہ سے زیادہ ۲۰۰ مالا روزانہ کرو۔ (۱۰۸ منتر ایک مالا × ۲۰۰ = ۲۱۶۰۰ منتر)

(۴) شدھ ساتوک بھوجن صرف دو بار کرو۔ لال مرچ پیاز۔ لہسن۔ کھٹائی تیل کی اشیاء۔ ثقیل اشیاء وغیرہ کا استعمال ترک کرو۔ مت آہاری بنو اور ہمیشہ بھوک سے کچھ کم کھاؤ۔ سواد کے چسکا کو قابو میں رکھو۔ جن چیزوں کو من زیادہ چاہتا ہے۔ انہیں سال میں پندرہ دن ضرور چھوڑ دو۔ سادہ غذا کھاؤ۔

دودھ اور پھل من کو ٹھہرانے میں مدد دیتے ہیں۔ غذا کا استعمال زندگی کو قائم رکھنے کے لئے بطور دوائی کے کرو۔ سواد کیلئے کھانا اور زیادہ کھانا پاپ ہے سال میں ایک ماہ کے لئے نمک اور کھانڈ چھوڑ دیا کرو۔ تمہیں دال۔ روٹی اور چاول پر گذارہ کرنا چاہیئے اور چٹنی کا استعمال بھی ترک کر دینا چاہیئے۔ چائے۔ کافی اور دودھ و دال کے لئے مزید کھانڈ یا نمک مت مانگو۔

(۵) بھجن پارتھنا اور دھیان کے لئے علیحدہ کمرہ تجویز کرو۔

(۶) ہر ماہ باقاعدہ دان دیا کرو یا روزانہ۔ دان اپنی حسب حیثیت دو یا ایک آنہ فی روپیہ دان ضرور نکالو۔ کوئی کوئی اپنی آمدن کا دسواں حصہ نکالتے ہیں۔

(۷) شریمد بھگوت گیتا۔ رامائن شریمد بھاگوت۔ وشنو سہسر نام۔ آدتیہ ہردے۔ مہابھارت۔ اپنشد یا یوگ واشسٹ وغیرہ میں سے کسی بھی کتاب کا آدھ گھنٹہ (کم از کم) روزانہ سوادھیائے کیا کرو۔ اور اپنے چار شبد رکھو اس کے لئے ایڈیٹر مارتنڈ کی تیار کردہ وچار کلپدرم بہت ہی مفید پستک ہے۔

(۸) ویریہ رکھشا بڑی ساودھانی سے کرو۔ ویریہ پرماتما کی وبھوتی ہے۔ اسے وشے واسناؤں میں ضائع مت کرو۔ ویریہ ہی جیون شکتی ہے۔ ویریہ ہی سچا دھن ہے۔ ویریہ ہی زندگی مرا کو الغرض اندھ بدھی ہے

(۹) کچھ پرارتھنائیں۔ شلوک اور ستوتر حفظ یاد کر لو۔ اور ان کو جپ یا دھیان بھجن میں بیٹھنے سے پہلے بولا کرو۔ اس سے من کی یکسوئی میں مدد ملیگی۔

(۱۰) بُری صحبت کو ترک کرو۔ اور ست پرشوں کا سنگ کیا کرو۔ تمباکو۔ گوشت اور بھنگ شراب وغیرہ منشی اشیاء کو ترک کر دو۔ کسی بھی بُری عادت کو بڑھنے مت دو۔

(۱۱) ایکادشی کو برت رکھو۔ اگر نراہار نہ کر سکو۔ تو دودھ اور پھل آہار کرو۔

(۱۲) جپ کی مالا رات کے وقت اپنی گردن جیب یا سرہانے کے نیچے رکھو۔

(۱۳) روزانہ دو گھنٹے مَون برت کیا کرو۔

(۱۴) خواہ کچھ بھی ہو۔ ہمیشہ سچ بولو۔ تھوڑا بولو اور میٹھا بولو۔ اِرتھقات مدھر کھباشن کرو۔

(۱۵) اپنی ضروریات کو کم کرو۔ اور ہمیشہ پرسنّ رہنے کا ابھیاس ڈالو۔ فضول تفکرات کو چھوڑ دو۔ چنتا مت کرو۔ سادہ زندگی اور پوتر وچار رکھو۔

(۱۶) کسی جاندار کو ایذا مت دو۔ اہنسا کو پرم دھرم سمجھو۔ غصّہ اور نفرت کو پریم سے قابو میں رکھو۔ کھشما اور دیا کو اپنی زندگی کا معیار بنا لو۔

(۱۷) نوکروں پر ہی زیادہ انحصار مت رکھو۔ اپنے ہاتھ سے اپنا کام کرو۔

(۱۸) رات کو سونے کے وقت اپنے دن بھر کے کاموں پر وچار کرو۔ کہ تم سے کون کون سے کام اچھے اور کون کون سے بُرے ہوئے ہیں۔ اس طرح بُرے کاموں اور بُری عادتوں کو چھوڑنے کے لئے اور اچھی عادتوں کو اختیار کرنے کے لیے (اپنے سدھار کی) روزانہ ڈائری رکھو۔ گذشتہ غلطیوں پر زیادہ وچار مت کرو۔ گذشتہ را صلوٰۃ اور آئندہ را احتیاط پر عمل کرو۔

(۱۹) یاد رکھو۔ کہ موت ہر لمحہ آپ کے سر پر کھڑی ہے۔ اس لیے اپنے فرائض کی ادائیگی میں کوتاہی مت کرو۔ جس کام کو ضروری اور اچھا سمجھو۔ اسے آج ہی کر ڈالو۔ اور ہمیشہ سداچار (نیک چلنی) کی زندگی بسر کرو۔

(۲۰) صبح سو کر اٹھتے وقت اور رات کو سونے سے پہلے پرماتما کا دھیان کرو۔ اپنے آپ کو پورے طور پر پرماتما کے چرنوں میں ڈال دو۔ مطلب یہ کہ پورے طور پر پربھو کے شرناگت ہو جاؤ۔

یہی سارے روحانی سادھنوں کا علم ہے۔ یہ ہو کتاب ہمارا رہنما ہے۔

تہا کبھارت درون پرب میں۔ ۱۰۰ صفحات ہیں۔ رعایتی قیمت صرف ۱ روپیہ ہے۔

مندرجہ بالا تمام نیموں یا ہدایات پر پوری توجہ سے عمل کرنا چاہیئے۔
اوم شانتی شانتی شانتی ہی

بس ہم کو جی بھر کر ہنس لینے دو

(از شری ستیہ بھوشن جی "یوگی")

باغ میں ڈال پر جھولتا ہوا اچھل بولا۔
"بس ہم کو جی بھر ہنسنے دو۔"

زندگی میں کتنی الجھنیں ہیں۔ جن میں انسان الجھا رہتا ہے۔ کتنی چنتائیں ہیں۔ جن میں جلا کرتا ہے۔ کتنے مخالف بہاؤ ہیں۔ جن میں بہا کرتا ہے۔ زندگی کتنی سلجھی چیز ہے۔ مگر کتنی الجھی!

ایک دن ایک چھوٹا سا بچہ ماں کی گود میں نہ جانے کہاں سے آکر کھیلنے لگتا ہے۔ دھاتا کہتا ہے۔ یہ میری رچنا ہے۔ بہت سندر۔ بہت پورن! اور کبھی آسمان سے کوئی کہہ اٹھتا ہے۔ کتنا کروپ! کتنا اپورن۔ یہ زندگی کے دو پہلو ہیں۔ ایک سفید اور دوسرا سیاہ

ہاں تو میں ہنسنے کی بات کہتا تھا۔ تاروں نے کہا۔ ہم ہمیشہ ہنستے ہیں۔ ندی نے کہا۔ میں ہمیشہ گاتی ہوں۔ تتلی نے کہا۔ میں ہمیشہ ناچتی ہوں۔ مگر انسان نے کہا۔ میں روتے روتے ہنستا ہوں۔ یہ روتے روتے ہنسنا بہت دردناک ہے روتے روتے ہنسنا اور ہنستے ہنستے رونا۔ یہی تو زندگی کا دور ہے۔ اسی نعد میں

تو سب گھومتے ہیں۔

دُکھ دُنیا میں کس کو نہیں ہوتے؟ جب دُنیا میں دکھوں نے رہنا ہی ہے۔ اور ہمیں سہنا ہی ہے۔ تو روتے روتے کیا سہنا؟

اور اصل میں دیکھا جاوے۔ تو دُکھ آدمی اپنے آپ زیادہ بناتا ہے۔

من ایک تال لکھینس اہے۔ ایک طرف سے دیکھیں تو چیز بڑی دکھائی دیتی ہے۔ اور دوسری طرف سے دیکھیں تو چھوٹی۔ یہ دیکھنے والے پر منحصر ہے کہ وہ کس طرف سے دیکھے

کئی لوگ ہوتے ہیں۔ جو اپنے دُکھ کو بہت بڑا سمجھ لیتے ہیں۔ اور اس طرح سمجھنے سے وہ بڑا ہو بھی جاتا ہے...... "جس نے من کو بس میں کر لیا۔ اس نے دُنیا کو بس میں کر لیا۔ کہتے ہیں۔ ؎

من کے ہارے ہار ہے من کے جیتے جیت

اس لیے سدا خوش رہنے کے لیے ضروری ہے۔ کہ من کا سوامی (مالک) بنا جائے۔

سنہیہ مئی جگت ماتا (پرمیشوری) نے یہ دُنیا ہنسنے کھیلنے کے لیے بنائی ہے۔ سندر سندر پھول۔ میٹھے میٹھے پھل۔ ناچتی ہوئی ندیاں۔ تاروں سے جگمگاتا آکاش۔ اتنی سکھدائی چیزیں ہمیں اس نے دی ہیں۔ اور کہا ہے۔ بچو! کھیلو۔ ہنسو کودو۔ ناچو۔ زندگی کو کھیل سمجھو۔

پھر یہ سوال اٹھتا ہے۔ کہ کیا دُکھ ہیں ہی نہیں؟ معلوم دیتا ہے۔ کہ دُکھ ہے بچے کو ماں جب رگڑ رگڑ کر نہلاتی ہے۔ تو بچہ رونے لگتا ہے۔ چلا اٹھتا ہے۔ مگر ماں بچے کو دُکھ تو نہیں دے رہی؟ ڈاکٹر جب نشتر سے پھوڑے کو چیرتا ہے۔ تو مریض چیخ اٹھتا ہے۔ مگر ڈاکٹر سکھ ہی تو دے رہا ہے۔ اس طرح اگر ہم وسیع

نظر سے دیکھیں۔ تو ہمیں دنیا میں سکھ ہی سکھ دکھائی دے گا۔ سنہیہ سی (پریم مجسیم) جگت ماتا سے یہ دیکھا نہیں جاتا کہ میرا بیٹا میلا کچیلا رہے۔ اس لئے وہ اسطرح طرح سے شُدھ کرتی ہے۔ اور ہم سمجھتے ہیں۔ کہ ہمیں دُکھ ہو رہا ہے۔

اس لئے ہنستے ہنستے ہمیں شُدھ ہونا چاہیئے۔ انت میں بھلا ہی ہوگا۔ ہمارا بُرا کیسے ہو سکتا ہے۔ جب کہ پریم مئی ماں ہزاروں ہاتھوں سے۔ سنہیہ بھرے نینوں سے ہماری رکھشا کر رہی ہے۔ اس لئے ہنسو۔ ہنسو۔ خوب ہنسو۔ دل کھول کر ہنسو اور سب کو ہنساؤ۔ اور ہم کو بھی جی بھر ہنسنے دو۔ (گورو کل)

شری وشنو بھگوان کے دربار سے

ہندو جاتی کو چیتاونی

(مقدمہ ہندو جاتی بنام شری کرشن چندر جی کے سلسلے میں)

ہم نے ہندو جاتی کی طرف سے دائر کردہ درخواست تجویز ثانی کا بغور مطالعہ کیا اور سُنا۔ ہم حسب ذیل حکم (چیتاونی) دیتے ہیں:۔

(۱) اے ہندو جاتی! ہم تجھ پر بہت پرسنتا پرگٹ کرتے ہیں۔ کہ تُو نے مدعا علیہ (شری کرشن بھگوان) پر ایسی شردھا اور بھگتی ظاہر کی ہے۔ جس کی مثال دُنیا میں نہیں ملتی۔ اسی شردھا بھگتی کی وجہ سے ہی تُو گھور آکرمنوں سے بچتی رہی۔ اور

آج تک زندہ ہے۔ جب کہ دُوسری جاتیاں آئیں اور چلی گئیں۔ ان کا نام تک دُنیا بُھول گئی ہے۔ اسے ہندو جاتی! تُونے اپنی کمزوریوں اور پاپوں کا اظہار صاف باطنی سے کر دیا ہے۔ آغاز مقدمہ (عرضی دعوے) میں تُونے اپنی کمزوریوں کا اعتراف کیا ہے۔ جسکو ہم نے بہت پسند کیا۔ پھر وکیل مدعاعلیہ (اے آر کندرا صاحب) نے بھی اُنہیں کو دوہرایا ہے۔ جو ہمارے خیال میں مُدعی کے پکش کو مضبوط کرتا ہے

(۲) اے ہندو جاتی! تُو مایوس مت ہو اور یہ خیال نہ کر۔ کہ ہم نے اپنا دست شفقت تجھ سے اُٹھا لیا ہے۔ تُو ہمارا آتما ہے۔ اور آتما جایتے پُتراہ اسی وقت آتماہی۔ پتا کا اپنا آپ ہی پُتر رُوپ میں پیدا ہوتا ہے۔ کے مطابق ہم کو تجھ سے پُتر سمان ہی سنیہہ اور پریم ہے۔ اسی لئے ہم نے شاستروں میں آگیا کی ہوئی ہے۔ کہ تیرے افراد ماتری پتری بھاؤ سے ہی میری پرارتھنا اور اُپاسنا کیا کریں جس طرح بالک اپنی ماتا کو ہی ایک ماتر رکھشک جان کر اسکی طرف ہاتھ پھیلاتا ہے اور ماتا پریم سے اُسے گود میں لے کر اور اس کی ضروریات کو پوری کر کے پرسن ہوتی ہے ویسے ہی تیرے افراد بھی اگر مجھے اپنی مہربان ماں سمجھ کر میری شرن میں آ دیں۔ تو مجھے بے حد خوشی ہوتی ہے اور ان کا بھی پرم کلیان ہوتا ہے۔ سنیہہ مئی ماتا اتنی سنگدل کبھی نہیں ہو سکتی۔ کہ اپنے پُتروں کو دُکھی دیکھ کر بھی اُن کا کشٹ نوارن نہ کرے۔ اس لئے ہم نے پہلے بھی وقت وقت پر تیری رکھشا کی ہے اور آئندہ بھی کرتے رہیں گے۔ کبھی خود اوتار لے کر اور کبھی اپنے برگزیدہ بندوں (بھگتوں) کو بھیجکر ہر زمانے میں تیرے سنکٹوں کو مٹایا ہے۔ سوچ اور وچار کر۔ کہ اسلامی راج کے مظالم کے وقت ہم نے سیوا جی اور دس گوروؤں کو تیری رکھشا کے لئے بھیجا۔ اور پھر جب دیکھا کہ تیرے افراد کلیان کے ایک ماتر مارگ ویدک دھرم سے ہی منحرف ہو رہے ہیں۔ عیسائی اور مسلمان بن رہے ہیں۔ پرم پوتر گایتری منتر کا

یگیہ لوپت کو پھیلا کر پر تشمہ اور جتنہ کو اپنا رہے ہیں۔ تب ہم نے اپنے بھگت مہرشی دیانند کو بھیجکر ویدک دہرم کو پنر جیوت کیا۔ اور اُن کے ذریعے آریہ سبھیتا کی عظمت کو سارے سنسار میں پھیلا دیا۔ اس طرح ایک بہت بڑی مصیبت سے ہم نے تیری رکھشا کی۔

(۴۰) اب تُو نے سچے دل سے پشچا تاپ کیا ہے۔ اس لئے پہلے سے بھی زیادہ ہماری دیا درشٹی کی پاتر بن گئی ہے کیونکہ جو پرش اپنے گرو اور اشٹ دیو کے سامنے اپنے اپرادھ کو سویکار کرکے پشچا تاپ کے آنسو بہاتا ہے۔ وہ نشپاپ ہو کر ہماری پرسنتا کو پراپت کر لیتا ہے۔ کیونکہ پشچا تاپ کرنا ہر ایک کا کام نہیں۔ پشچا تاپ صرف وُہی بھاگیہ وان پرش کرتے ہیں :-

(۱) جن کا جیون اُتم ہو (۲) جو پاپ کا کانٹا اپنے انتہ کرن سے نکالنا چاہیں (۳) جو بھگوان کو سرب ویاپک اور سب کرموں کا ساکھشی مانتے ہوں۔ اس لئے اپنے پوجیہ اشٹ دیو اور گورو کے سامنے اپنی کمزوریوں اور پاپوں کو پرگٹ کرکے پشچا تاپ کے آنسو بہانا اور آئندہ ان پاپوں کو نہ کرنے کی سچی پرتگیا کرنا بڑا ہی اُتم کرم ہے۔ اس سے اِشٹ دیو اور گورو کی آشیرباد پراپت ہو کر منش کا پرم کلیان ہوتا ہے۔ پشچا تاپ سے آتما بلوان ہوتا ہے۔ اور اُنتی کا مارگ کھُل جاتا ہے۔ اس لئے :-

پاپوں سے رہائی پانے کا سب سے اُتم مارگ یا سادھن پشچا تاپ ہی ہے۔ مریض اگر اپنے مرض کا حال بلا کم و کاست حکیم پر ظاہر نہیں کرتا۔ تو اُسے کبھی شفا حاصل نہیں ہو سکتی۔ اسی طرح جو منش یا جاتی اپنی کمزوریوں کو چھپاتی ہے اُن کی پڑتال نہیں کرتی۔ وہ ترقی کے اونچے بام پر نہیں چڑھ سکتی۔ جس طرح روزانہ سنان کرنے والے آدمی کو میل کا دھبہ بھی اپنے جسم پر ناگوار گذرتا ہے۔ جب کہ وہ

اسکو دھو کر صاف نہ کرے۔ گھبرایا سا رہتا ہے۔ ایسے ہی اپنی پڑتال کرنیوالے پُرش بھی پاپ رُوپی میل اور بُری خواہشات کو اشٹ کرن میں چھوڑتے نہیں دیتے۔ تمام بُرے سنسکاروں کو صاف کر کے ہی آرام لیتے ہیں۔

(۴) چونکہ ہندو جاتی نے سچے دل سے اپنی پڑتال کی ہے۔ اور کسی طرح کا اخفا نہیں کیا۔ اور وکلائے مدعا علیہ نے بھی انکو دہرایا ہے۔ اس سے ظاہر ہے۔ کہ یہ اپنے بھولے ہوئے مارگ پر چلنے کو طیار ہے۔ جیسی کہ گذشتہ زمانے میں رہی ہے۔ اس کی نظیر اس کے اتہاس سے عیاں ہے۔ کہ ماتا پتا کی سیوا، بھراتری بھاو، بھگتی اور پریم کا پرچار کرنیوالی کتنی مہان آتمائیں اس نے پیدا کیں، جن کی مثال آج تک کوئی جاتی پیدا نہیں کر سکی۔ مگر اب اس میں بھی **ڈھونگی بھگت**۔ نقلی بہروپی سنیاسی ویراگی اور تیاگی پیدا ہو گئے ہیں۔ کوئی تو ڈھنڈورہ پیٹتا ہے۔ کہ بھگوان جس طرح ایک دفعہ مجھے درشن دے کر کرتارتھ کیا ہے۔ پھر بھی کرپا کرو۔ بھلا اس اندھے کو پوچھے۔ کہ بھگوان تو ہر وقت ہر جگہ حاضر ناظر ہیں۔ جب چاہو۔ درشن کرو۔ ؎

دل کے آئینہ میں ہے تصویر یار
جب ذرا گردن جھکائی دیکھ لی

کیوں لوگوں کو گمراہ کرتا ہے۔ اور کوئی ایسا ہے کہ اس کو بھگوان اپنی بال لیلا لکھنے کا سندیش دیتے ہیں۔ کیا اس بھگت نے بھگوان کو ایسا بے خبر سمجھ رکھا ہے۔ کہ اس کو معلوم نہیں کہ پہلے ہی شریمد بھاگوت میں ان کے چرتر درج ہیں۔ اب پھر زیادہ کیا لکھیگا اور بھگوان تو ہر وقت نت نئی لیلا رچتے ہیں۔ ؎

ہر ورقے دفتر لیست معرفت کردگار

پھر کوئی اُٹھتا ہے۔ ادم منڈلی۔ کیرتن منڈلی بنا کر گمراہ کرتا اور اپنی بھگتی کا سوانگ دکھاتا ہے۔ اور کوئی ناتھ ستی اور تن سکھانے کو تپ بتاتا ہے۔ ایسے نقلی بھگتوں

تپیشروں کو آگاہ کرنا چاہیئے۔ کہ تپ تو گیان دھیان حاصل کرنے کی کلید ہے اور یہ تین طرح کا ہے۔

(ا)۔ **جسمانی تپ**۔ ست سنگ کرنا سیوا اور اپکار کے کاموں میں حصہ لینا ماتا پتا اور گورو کی سیوا اور آدر کرنا۔ دین دکھی اور نربلوں کی رکھشا کرنا۔

ب۔ واچک تپ۔ سچ بولنا۔ میٹھی اور پیاری بولی بولنا۔ جپ سمرن پوجا پاٹھ۔ ہری گن گانا وغیرہ

ج۔ مانسک تپ۔ من میں منگل سے رام کرشن نام کو رمانا۔ من میں جپ کرنا ہری چنتن اور دھیان سب کا بھلا چاہنا۔ شدھ وچار اور پرسن رہنا۔ کنول کی طرح شگفتہ رہنا۔ اپنے آپ کو بس میں رکھنا۔ ایرشا اور دویش سے بچے رہنا۔ یہ من کا تپ ہے۔ شریر کو سکھانا یا بھوکے رہنا۔ دھونی رمانا وغیرہ آڈمبر رچنا اگیانیوں کا کام ہے۔ یہ جسم پرماتما کا گھر ہے۔ ایسے ناپسندیدہ فعل کرنا اس پر ظلم کرنا ہے۔ سچا تپ جو آتما کو ترقی دینے کا موجب ہے۔ وہ صرف گیان۔ شاستر پاٹھ۔ دھارنا۔ دھیان سمرن اور کرتویہ پالن ہے۔ کایا کا سب سے اتم تپ تو اپنے روزانہ فرائض کو بجالانا اور کرم کانڈ کرنا ہے۔ یہ سچے تپ کا درشن ہے۔ اے ہندو جاتی! اسی کسوٹی پر تو سچے تپیشوروں کی پرکھ کر کے ان کی سیوا کر

(۵) اسے ہندو جاتی! ہم دیکھتے ہیں کہ تیری شردھا اور بھگتی سے گوسوامی سنیاسی۔ ویراگی وغیرہ بھیس دھاری بھگتوں نے تیرے دان کا ناجائز استعمال کر کے تجھے کھوکھلا کر دیا ہے۔ ورنہ تو لاکھوں کا دان کر کے بھی ایسی بزدل اور کایر نہ ہوتی۔ تجھ میں آتمک بل کی بڑھتی ہونی چاہیئے تھی۔ مگر ہم تجھ میں اس کی کمی کی وجہ صرف نقلی بھیس دھاری اور اصلی بھگتوں میں تمیز کا نہ ہونا سمجھتے ہیں اس لئے پہلے تجھ کو یہ بتاتے ہیں۔ کہ بھگتی شونیہ کیسے ہوتے ہیں۔ پھر اصلی بھگتوں کی

پہچان بھی بتادیں گے۔

بھگتی شونیہ کی پہچان

ا۔ جو بھیرو (ڈرپوک) ہو۔ وہ کبھی بھگت نہیں ہوسکتا (ب) دروہی منش بھی بھگت نہیں مانا جاسکتا۔ متر۔ دیش اور جاتی کا دروھی مہا پاتکی کہا گیا ہے۔ ایسے وشواس گھاتی بھی بھگتی مندر میں پرویش نہیں کرسکتے۔ (ج) سنشے شیل اشکی مزاج آدمی بھی بھگت نہیں ہوا کرتے۔ گیتا میں کہا ہی ہے۔ سنشے آتما ونشتی اشکی مزاج کا ناش ہوتا ہے) وہ لوک و پرلوک دونوں سے بھرشٹ ہوجاتا ہے۔ وجہ یہ کہ شکوک آدمی کے ہردے کو کمزور بنادیتے ہیں اور نشچے وشردھا کی کمی کے باعث اس میں شردھا اور بھگتی کے بھاؤ ابھرنے نہیں پاتے (د) جو آدمی سمرپن کرنا نہیں جانتا۔ وہ بھی بھگت نہیں ہے۔ سمرپن اعلےٰ تیاگ ہے۔ جو آدمی ماتا پتا اور گورو کے چرنوں میں اپنے آپ کو سمرپن نہیں کرتا۔ دیش اور جاتی کے کلیان کے لئے اپنا تن من اور دھن تیاگ نہیں سکتا۔ اور اپنے وقار یا بڑپن کے خیال سے دین دکھیوں کی مدد میں حصہ نہیں لیتا۔ وہ بھی بھگوان کا بھگت نہیں ہوسکتا۔ یہ عیب جن میں ہوں۔ ان کو بھگوت بھگت مت سمجھو۔ ایسے بھگتی شونیہ پرشوں کو میری مایا روپی کتیا کاٹ کھاتی ہے۔

سچے بھگتوں کے لکھشن

بھگوان کا سچا بھگت بالک کی طرح پرمیشور کی رکھشا میں پرورش پاتا ہے۔ جس طرح بالک کو اپنے وچار، بدھی - دھن سمپتی ایشور اور رکھشا کا کچھ بھی گھمنڈ نہیں ہوتا۔ وہ پتری پریم کے پالنے میں پلا کرتا ہے۔ ارتھات اس کی رکھشا اور

پرورش اس کے ماتا پتا ہی کرتے ہیں۔ وہ نردوش اور نربل چندرکلا کی مانند رہتا ہے ایسے ہی جو آدمی اپنی ودیا۔ بدھی اور بل کا گھمنڈ نہیں کرتا۔ اور اپنا سب کچھ بھگوان کی انوگرہ ہی جانتا ہے۔ وہ بھگوان کو ہی اپنا پالک اور رکھشک مانتا ہے۔ ایسا من بچن اور کرم سے بھگوان کی شرن لینے والا بھگت ہی سچا بھگت ہے۔

گوسوامی۔ گو نام اندریوں کا ہے۔ جس نے ان کو جیت لیا۔ وہ پرش گوسوامی کہلانے کا حقدار ہے۔ **سنیاسی**۔ بھگت ہی سنیاسی ہوتا ہے۔ جو شردھا سے بھگوان کے آگے اپنا تن من۔ دھن۔ بدھی۔ وچار۔ ودیا۔ گیان ارپن کردے۔ وہی بھگت سنیاسی۔ ویراگی اور تیاگی ہے۔ سمرپن سے سارے پاپ دھل جاتے ہیں۔ اور منشیہ جنم سپھل ہو جاتا ہے۔ بھگت اپنے تمام دھرم کرم ہری کے سمرپن کردیتے ہیں۔ بھگتوں میں مان اہنکار کا تیاگ ہی اونچا تیاگ مانا گیا ہے۔ ایسا تیاگ جبھی حاصل ہوتا ہے۔ جب من بانی اور جسم سے سارے شبھ سنکلپ اور سدکرم میری چرن شرن میں سمرپت کر دئے جاویں۔ کرتاپن اور اہنکار کو بھگوان کی بھگتی کی ویدی پر قربان کر دیا جاوے یہی اونچی سنیاس اور سچی بھگتی ہے۔ ایسے جو سچے بھگت ہیں۔ بھگوان کی مایا روپی کتیا اُن کے پیچھے پیچھے دُم ہلاتی پھرتی ہے۔ مگر وہ اُسے دُھتکار دیتے ہیں۔

اب اے پیاری سہردھا جاتی۔ تو اصلی اور نقلی بھگتوں اور سادھوؤں میں تمیز کرکے سچے سادھوؤں اور بھگتوں کی سیوا شکام بھاؤ سے کر۔ اور بھگوان کے مدھر نام کی مالا جپا۔ اسی میں شردھا اور پریم کرکے اسی کا بھروسہ رکھ۔ اپنی سمپتی اس کے پریم کا پرشاد جان۔ دان میں دل کھول کر دے۔ مگر کسی کے آگے اپنے دان کا تذکرہ نہ کر۔ بدلے کا خیال دل سے ہٹا کر سیوا کر۔ نمر بن۔ جپ پاٹھ۔ دھیان۔ چنتن سبھی چپ چاپ کر۔ اور ہر روز بھگوان سے پرارتھنا کر کہ ہے پربھو! میرا سب کچھ آپ کا دیا ہوا ہے۔ اور آپ کے اٹوٹ بھنڈار کا پرشاد ہے۔ ایسی کرپا کرو کہ اس کا ہمیشہ

سدا اُپیوگ ہووے۔" ایسا طرزِ عمل اختیار کرنے سے تیرا کلیان ہوگا۔

(۶) پس اے ہندو جاتی! تو سچے اور نقلی بھگتوں، سنیاسیوں اور گوسائیوں وغیرہ میں تمیز کر کے ہی سُکھی اور نربھے ہوگی۔ اب مجھے شدھ آچار کے بارے میں اُپدیش کرتے ہیں۔ اس پر عمل کر کے تو اپنا کلیان کر سکیگی۔ اور تیری منو کامنا پوری ہوگی۔

پہلے آچار ہین کی پہچان سُن۔ (۱) آچار ہین جاتی یا پرش کایر، بُزدل، بودا اور کمزور ہوتا ہے۔ (۲) نکما، سُست اور پُرشارتھ ہین ہوا کرتا ہے۔ (۳) ایرشا دویش (حسد و لغض) کرودھ، نندا کرنے والا اور دھوکہ باز ہوتا ہے۔ (۴) اس میں دھیرج سنتوش اور مستقل مزاجی نہیں ہوتی۔

آچار وان کے لکھشن

آچار وان کے یہ گُن ہوتے ہیں (۱) اس میں دلیری آجاتی ہے۔ (۲) اس میں آزادی کا جذبہ اعلیٰ ہوتا ہے۔ (۳) پریم بھگتی بڑھ جاتی ہے (۴) تیاگ کا بھاو آجاتا ہے۔ (۵) وہ پراُپکار کے لیے تن من اور دھن نچھاور کرنے کو تیار رہتا ہے۔ (جیسا کہ ابھی حیدرآباد ستیہ آگرہ کے موقعہ پر ہندو جاتی کے سپوتوں نے کیا ہے۔) (۶) بلیدان کا بھاو اس میں نواس کرتا ہے۔ اور وقت پڑنے پر وہ دیش اور جاتی کے لیے پران تک نچھاور کرنے کو تیار رہتا ہے۔ (۷) اس میں ہر انسان کے لیے پریم ہوتا ہے۔ وہ پراُپکاری اور دانی ہوتا ہے۔ (۸) کمزوروں کا سہارا اور غریبوں کو آشرہ دینے والا ہوتا ہے۔ (۹) اپنے فرائضِ منصبی کو تندہی سے سرانجام دیتا ہے۔ (۱۰) وہ نڈر اور اپنے قول فعل اور مان مریادا میں پکا ہوتا ہے۔

(۷) پس اے پیاری ہندو جاتی! تجھے ایسا ہی بلند اخلاق (سداچاری) ہونا

مہابھارت کی دوسری جلد میں ۸۰۶ صفحات ہیں۔ قیمت اصلی سے رعایتی للعہ

چاہیئے ۔ پھر تجھے کوئی کلیش نہ ہوگا ۔ اور تیرے سب کشٹ مٹ جاویں گے ۔

(۷) ہم تجھے یقین دلاتے ہیں ۔ کہ مدعا علیہ (شری کرشن) ہر وقت تیری امداد کریں گے ۔ کیا تجھے معلوم نہیں کہ اب بھی جہاں کہیں تیرے دھارمک کاموں میں رُوکاوٹ پڑی ۔ وہاں انھوں نے کئی ہزار منشیوں میں اپنی شکتی بھر دی ۔ جنہوں نے اپنا عیش و آرام چھوڑ کر تیری رکھشا کی ۔ تُو جیسی دھاری بھگتوں اور سادھوؤں میں تمیز کر کے اصلی اور سچے سادھوؤں کی سیوا کر ۔ اور دیا ۔ دان کا سدآپیوگ کر ۔ تاکہ تیرا کلیان ہو ۔ اور تُو بھروسہ رکھ ۔ کہ ہم تجھ پر بہت خوش ہیں ۔ مگر یہ بھی مت بھول ۔ کہ کوئی کام ہماری پریرنا اور مرضی کے بغیر نہیں ہوتا ۔ یہ مقدمہ بازی کا پرپنچ بھی ہماری پریرنا سے تُو نے اپنی بہتری اور فراموش شدہ گیان کے حصول کی خاطر کیا ہے ۔ جس سے ہماری خوشنودی تجھ پر ہمیشہ رہے گی ۔ اور تُو دُنیا میں ہمیشہ جگتی اند ترقی کرتی رہیگی ۔ ہم پھر ہدایت کرتے ہیں ۔ کہ تُو نقلی بھگتوں اور سنتوں سے گریز کر کے سداچاری بھگتوں اور سنتوں کی سیوا کر ۔ اسی سے تجھے سُکھ ہوگا ۔

یہ بھی ہم کو معلوم ہے ۔ کہ اس مقدمہ کی ابتدا دراصل ستمبر ۱۹۳۱ء کے ہارشند کرشن نمبر میں ہوئی تھی ۔ چونکہ اس قدر عرصہ تک دعوے معرض التوا میں رہا ۔ اس لیے اب ہم نے اپنے بھنڈاری جی کو نمت کارن بنا کر دُنیاوی طریق مقدمہ سے تجھے سُدھارنے اور نقلی بھگتوں کے چنگل سے رہائی دلانے کی خاطر پایہ تکمیل کو پہنچایا ۔ اس فرض کو اس نے نہایت محنت اور تندہی سے سرانجام دیا ۔ اس کو ہم اپنی بھگتی اور پورن آروگیتا دیتے ہیں ۔ اور چاہتے ہیں کہ وہ ہماری اننیہ بھگتی میں شرابور رہے ۔ ہم مدعی اور مدعا علیہ کے وکلا کو بھی حبا کی پریم ۔ سداچار اور تپ کا جیون بسر کرنے کی آشیرباد دیتے ہیں ۔ رسالہ ہارشند کو دن دُونی اور رات چوگنی ترقی پر ہوتا دیکھتے ہیں ۔ لہٰذا آشیرباد دیتے ہیں کہ یہ دن دونی رات چوگنی ترقی کرے ۔

صداقت کی تیسری جلد میں ۲۸۷ صفحات ہیں قیمت اصلی ۱ ہے اور رعایتی ۸ ہے

اور اس کے ایڈیٹر کو دہرم پریم۔ جاتی سیوا اور آروگیتا پردان کرتے ہیں اور چاہتے ہیں کہ ہندو جاتی سنسار میں پھولے پھلے۔ اور اس کے افراد سداچاری اور ہمارے بھگت بنیں۔

اسی آشیرباد کے ساتھ ہم اس مقدمہ کا ڈسپوز کرتے ہیں۔ تاکہ ہماری ہدایت پر عمل ہووے۔ اور ہندوستان آچاروان بنے۔

اوم شانتی شانتی شانتی

مہر عدالت عالیہ

مدعیان از قسمات ہندو جاتی نے وشنو بھگوان کے آخری فیصلہ کو بڑی ہی شردھا اور بھگتی سے سُنا۔ پھر بھگوان کو آتم سمرپن کرکے ڈنڈوت پرنام کر بھگوان کے انمول بچنوں کو اپنے جیون میں دھارن کرنے کی سچے دل سے پرتگیا کی۔ پھر ساری ہندو جاتی نے مل کر طرفین کے وکلا اور خاص کر رسبھنڈاری جی کے نام پر اُن کی انمول خدمات کے لئے تین تین چیرز دئے۔ اور نہایت خوشی اور انبساط کی حالت میں عدالت برخواست ہوئی۔

(ایڈیٹر)

اوم

نئے سال سے آپ کی خریداری ختم ہے

اوم | چندہ بذریعہ منی آرڈر ارسال فرمائیے | اوم

ذیل میں جن پریمی سجنوں کے نام نامی درج کئے جاتے ہیں۔ ان کی میعاد خریداری ماہ جنوری ۱۹۴۰ء سے ختم ہو گئی ہے۔ اس لئے ان کی سیوا میں نئے سال کا خاص نمبر

شری گورانگ چرتر

جو پانصد صفحات کا ضخیم گرنتھ ہوگا۔ کا وی پی حسب دستور تین روپیہ گیارہ آنہ کا ۱۰ جنوری ۱۹۴۰ء کو بھیجا جاویگا۔ سب پریمی بھگت وی پی وصول کر کے مشکور کریں۔ جو سجن قیمت بذریعہ منی آرڈر بھیجنا چاہیں، وہ ۱۰ جنوری ۱۹۴۰ء تک سالانہ قیمت ساڑھے تین روپیہ بذریعہ منی آرڈر بھیجکر مشکور کریں۔ (چونکہ اس اکیلے نمبر کی قیمت ۲؍ ہوگی۔ اس لئے ڈاک میں گم ہو جانے پر ہم دوسری کاپی بھیجنے کے ذمہ وار نہ ہونگے۔ جن سجنوں کو گمشدگی کا اندیشہ ہو۔ وہ منی آرڈر کے ساتھ تین آنہ فیس رجسٹری بھی ضرور بھجوا دیں۔) مارتنڈ کی روحانی خدمات کو ملحوظ رکھتے ہوئے ہمیں پورن آشا ہے۔ کہ سب سجن آئندہ سال کے لئے خریداری جاری رکھیں گے۔ تاہم جو سجن کسی وجہ سے خریدار نہ رہنا چاہیں۔ وہ کرپا کر کے ۱۰ جنوری سے پہلے پہلے ہی ہمیں بذریعہ کارڈ مطلع کر دیں تاکہ وی پی بھیجکر ہم زیر بار نہ ہو دیں۔

نویدک: مینیجر مارتنڈ لاہور

مارتنڈ تندہی سے آپ کی روحانی سیوا کر رہا ہے۔ آپ اس کے نئے خریدار بنا کر اپنا فرض ادا کریں

نمبر خریداری	نام و ٹھکانا
۳۵۱۸	بابو مدن موہن لال جی سکسینہ۔ جے پور
۳۷۹۲	ملک پریتم لال جی۔ کوئٹہ
۳۸۳۶	چوہدری پربھتی سنگھ جی جاکھولی
۳۸۶۱	کے ایس جونیجہ اسکواٹر منٹگمری (آسام)
۳۸۸۹	بابو اوماشنکر جی اگروال۔ نیو دہلی
۳۸۹۵	پنڈت ہرجی لال جی۔ بھیاڑہ
۳۹۴۰	پنڈت ایشور داس جی شرما پھروله
۳۹۶۵	بابو چندو لال جی ہیڈ کلرک باندی کوئی
۴۲۶۱	ٹھاکر یادو رام سنگھ جی ایس آئی الہ آباد
۴۴۹۹	بابو مدن لال جی نامپلی حیدر آباد دکن
۴۵۲۵	پنڈت سرستی داس جی لکھنپال امروہی
۴۷۸۳	بابو بھیم سورو پ جی ایس ڈی ڈپٹی انسپکٹر جھنگ
۴۷۸۶	پنڈت نندگوپال جی پیٹن روڈ لاہور
۴۸۳۴	رائے صاحب ڈاکٹر گوبند سہائے جی پھگواڑہ
۴۸۷۱	چوہدری پالا رام جی سنجولی بازار شملہ
۴۸۹۸	پنڈت نہال چند صاحب شرما سندھول
۵۰۸۶	بابو راج چند ر لال جی ڈسٹرکٹ ناظر شملہ
۵۰۹۸	مہاشے چمپیداس جی آریہ۔ ٹھاکر دوارہ
۵۱۴۷	ہز ہائینس مہاراجہ صاحب آنند رام پٹیالہ
۵۱۹۹	[illegible]
۵۳۳۹	لالہ شوداس جی بھنڈاری جلال آباد
۵۴۷۲	ماسٹر بھگوانداس جی مدرس کوسلی
۵۵۹۰	شریمتی مان کنور کٹڑہ بازار سرگر
۵۸۴۳	پنڈت رام نرائن جی تیواڑی کیتھل
۵۸۶۴	پنڈت امرناتھ جی اوورسیئر نہر منڈی ماوکے
۵۸۶۹	وزیر مہندر داس جی پٹواری سرمنڈ
۵۹۶۴	رائے بہادر ٹھاکر کلیان سنگھ نہسوہ
۵۹۸۲	صوبیدار پنڈت حکم چند جی منٹگمری
۶۰۵۹	جناب پریزیڈنٹ دھرم پردہ ٹرسٹ گوجرانوالہ
۶۱۲۰	بابو انگت رام جی سوویوارنہ الہ آباد
۶۱۹۴	جناب جواہر سنگھ صاحب جمون کینٹ
۶۲۰۳	رائے کنج کشور لال تحصیلدار حیدر آباد دکن
۶۳۲۲	لالہ موہن لال جی چیڈ ہاہ کوچہ گلی لاہور
۶۳۲۵	پنڈت سائیں داس جی خزانچی پھگواڑہ
۶۳۳۹	لالہ تیج بھان جی مدرس مدرسہ ننگر واہ
۶۳۷۰	پنڈت دھنی رام جی داسدیو رائی ونڈ
۶۳۷۹	ڈاکٹر شیام لال جی ٹھکرالی دہرمسالہ کینٹ
۶۳۸۲	پنڈت بابو رام جی واسدیو۔ لاہور
۶۴۳۳	پنڈت رام ناتھ جی سکول ماسٹر دہلی
۶۵۲۹	چوہدری رام رکھا جی [illegible]

نمبر	نام
۶۵۴۱	رائے صاحب مدن گوپال جی - جبل پور
۶۵۵۱	ملک سوبھراج جی گرداور تانو نگو بھی ہتان
۶۵۷۵	پنڈت کندن رام جی کرشنا فلور ملز منڈی
۶۵۹۸	شری لال سیوارام جی پادہ چلاس
۶۶۸۶	پنڈت رام سوروپ جی ہیڈ ماسٹر ہو بلی نور
۶۷۰۵	مسٹر دیو انچند کپاہی سٹور کیپر ملتان کینٹ
۶۷۰۸	بابو مستھدی لال جی خزانچی کسولی
۶۷۰۹	پنڈت ٹیکارام جی سوپوری ٹھکی پور تلا
۶۷۱۱	منشی عبکیم رائی کھتری از سگوال
۶۷۲۹	بابو کالشی رام گھڑی ساز نوشہرہ
۶۷۴۷	بابو ڈینت رائی اینڈ سنز کراچی
۶۷۶۹	بابو آوستہ لال سٹور کیپر سیالکوٹ
۶۸۷۸	بابو ہری چند جی کپور ناظر لپٹاور شہر
۶۸۸۹	پنڈت گنگا رام جی ایڈیٹر دھرم سالہ
۶۸۹۸	جناب اندر بھان پٹواری جھنڈیوالی
۶۸۹۹	ایم آر سنگھ فارسٹ رینجر پوپال
۶۹۰۵	لالہ شوزام صاحب تحصیل منسہول
۶۹۰۷	پنڈت رلا رام شاستری وید وطلیکے
۶۹۰۸	پنڈت اوم پرکاش جی پولیسر از متھرا
۶۹۳۳	آنریری سپرنٹنڈنٹ صاحب شوپوری امرتسر
۶۹۴۴	شری گرودیو پرشاد جی - بنارس شہر

نمبر	نام
۶۹۷۱	پنڈت پیارے لال بھارگو - باندی کوئی
۶۹۹۵	پنڈت سالگرام جی کالیہ منصف بھاگلپور
۷۰۱۱	جناب سیمنت راؤ صاحب مختار دار
	ہیاندھیال ضلع رائچور (دکن)
۷۰۷۷	لالہ کندن چند بی اے ایڈوکیٹ نروانہ
۷۰۸۰	پنڈت شریدہر جی پاٹھک کپا پٹیالہ
۷۰۹۵	لالہ زدلت رام جی پٹواری ڈیرہ دامن
۷۱۰۰	لالہ چندر داس گوبند رام جی حضرو
۷۱۰۱	سردار دھان سنگھ رام سرلت جی حضرو
۷۱۰۴	لالہ مانک چند ہربنس لال رسالپور
۷۱۰۵	بابو الفت رائی بالی رسالپور
۷۱۱۳	پنڈت بھید رام جی چپڑاسی بنجار
۷۱۱۶	پنڈت ہری چند ڈسپنسر - پالم پور
۷۱۱۸	شری کاشنکر داس جی عرف کولیس خیرہ
۷۱۲۷	بابو شام ناتھ دت ٹری نلاجے پور
۷۱۳۳	لالہ رادھا کشن صاحب چینجہ - جہلم شہر
۷۱۳۴	پنڈت رامدیو ہیڈ ماسٹر سری ہولک
۷۱۳۶	شری لالہ کندن لال دوکاندار چلاکس
۷۱۴۵	پنڈت ایس چند پٹواری ساست پور
۷۲۰۸	بخشی دشٹیٹر ناتھ دت سانا کنڈ گھائی
۷۲۴۳	ٹھاکر گلیندر سنگھ صاحب سیر سند حولہ

شری گرو انگ چند پانصد صفحات کا ضخیم نمبر ہوگا جسکو پڑھکر آپ کا دل باغ باغ ہوجاویگا

نمبر	نام و پتہ
۷۲۶۳	لالہ تارا چند جی بدان سرگودھا
۷۳۱۲	پنڈت مہیشور ناتھ جو تشی ماسٹر علاپس
۷۳۲۳	بابو تارا چند جی کپا ٹیچر لائے لیم (برما)
۷۳۳۱	میسرز کشنداس سد ہکول ودکاندار شملہ
۷۳۳۳	ڈاکٹر سچے نرائن ماتھر گنگا پور R.O.S.
۷۳۴۱	پنڈت سیتارام جی شرما ماسٹر روپنگہ
۷۳۴۳	پنڈت مہر چند جی پوسٹل ڈپو لاہور
۷۳۴۷	مہنت روپ داس جی ہیڈ ٹیچر مینا شی
۷۳۴۸	ماسٹر بھانو پرتاپ جی مدرس تہباڑ
۷۳۵۲	بابو پورن چند جی ٹائم کیپر بہاونگر
۷۳۶۰	بابو دیو بخش جی لیسٹر کیپ فیروز پور شہر
۷۳۶۴	پنڈت رادھا کشن کول اوورسیر بارن
۷۳۶۵	ٹھاکر مدھوسودن سنگھ صاحب بلسی سرجی پور
۷۳۶۸	منشی روپ نرائن جی ماتھر جے پور شہر
۷۳۸۱	بابو موہن لال جی کھرنبدہ - الہ آباد
۷۳۸۲	سردار بخشش سنگھ جی کاہنووان
۷۳۹۶	پنڈت شنکر داس جی پٹیالہ
۷۳۹۹	بابو ایس چند بی - اے لیڈر ترنت رن
۷۴۰۵	پنڈت لال چند صاحب شرما خانیوال
۷۴۱۹	بخشی پریم ناتھ دت سیالدار میجر بالپنڈی
۷۴۵۲	لالہ دیداس معرفت مرلیدھر متھراداس امرتسر

نمبر	نام و پتہ
۷۴۶۱	لالہ جگنناتھ جی ونگل - ٹوپچھہ
۷۴۷۰	سردار چرن سنگھ اسٹیشن ماسٹر ڈیرہ (برما)
۷۴۷۳	شریمان کرپا رام جی پنشنر پٹیالہ
۷۴۷۷	ڈاکٹر پرس رام بالی جمعدار انبالہ
۷۴۷۸	بابو کندن لال معرفت لبشمبر داس جی سنور ریاست شمراجی
۷۴۸۰	پنڈت سالگرام صاحب شرما ترکیٹری کول
۷۴۸۲	مہنت کیسر داس گنگالی - کوئٹھ
۷۴۸۷	میسرز پیارے لال اینڈ سنز ڈیرہ غازیخان
۷۴۹۱	گنج بہاری داس جی ریٹائرڈ پوسٹ ماسٹر
۷۴۹۵	شریمان امر سنگھ جی تعلقہ کشتگی (دکن)
۷۴۹۶	میسرز رام رکھا پیارے لال جی فیروز پور شہر
۷۴۹۷	لالہ منشی رام سب انجینئر سانبہ
۷۴۹۹	بابو دل جی گپتا گڈس کلرک آگرہ فورٹ
۷۵۰۰	شیو راج چند جی لینا تحصیل سنگرواہ
۷۵۰۱	پنڈت کنج لال جی سرہال تالیاں
۷۵۰۶	پنڈت نین سنگھ جی شرما گمر ہال
۷۵۰۷	لالہ اقبال کرشن بھنڈاری کنگن پور
۷۵۰۹	دیوان ٹیک چند ایس ڈی او ڈلہوزی شہر
۷۵۱۵	بابو رام لگایا پٹواری قصبہ مرڈل
۷۵۱۶	بابو رام لال اوورسیر تسلیا نگلی گھکھور والی
۷۵۱۷	شریمان جیبی سنگھ پوسٹمین راولپنڈی

تب کیا ہے پریم - بس پریم ہی ڈرامہ جیون کا سار ہے پریم کا تتو جاننے کیلئے گورانگ چرتر پڑھو

نمبر	نام
۷۵۱۸	شریمان اننت رام منیجر۔ گوجر خان
۷۵۱۹	لالہ ہربنس لال جی۔ حویلیاں
۷۵۲۰	بابو گوبردھن داس جی نیگی رام پور بشہر
۷۵۴۵	منشی جگن پرشاد صاحب ماتھر شیشی دلی
۷۵۵۱	مسز دیبی رائی صاحب جتا نگر کیمپ بیرمان
۷۵۶۴	چودھری صورت سنگھ جی دادری
۷۵۹۲	بابو ہرچند صاحب پٹواری حلقہ پنڈدادنخان جہلم
۷۵۹۴	بابو ایس چند جی وینٹرنری اسسٹنٹ ہمیر پور
۷۵۹۵	ماسٹر سرلیدھر جی پراٹھری سکول کوسلی
۷۵۹۶	ماسٹر پرکھو رام جی نائب مدرس لڑکوں سوہلی
۷۵۹۷	پنڈت مایا رام جی صاحب کرپال کٹھی کرنال
۷۵۹۸	بابو چونی لال جی بی اے ایل ایل بی مترجم ملتان
۷۵۹۹	ماسٹر گوردیال جی شرما ترن تارن
۷۶۰۰	شریمان ہنسراج جی سرائے عالمگیر
۷۶۰۱	بابو رام پرتاپ جی کوڑا۔ روپڑ
۷۶۰۳	پنڈت رام لال معرفت راجہ رام گلی بولام
	وہ کمانڈر کون چپال
۷۶۰۴	بابو منشی رام جی۔ دہلی
۷۶۰۶	پروفیسر جیت رام جی۔ لاہور
۷۶۰۷	شریمان راجپداس جی حقی ٹھیکیدار پسرا
۷۶۰۸	مسز لودھا سنگھ دوہ سری رام سنگھ نوشہرہ
۷۶۰۹	لالہ چھگو رام اگروال بزاز شاہ آباد
۷۶۱۰	لالہ تلوک چند ماسٹر گورنمنٹ سکول بست لیہ
۷۶۱۲	شریمان ہری سنگھ جی پٹواری گنڈا تھہ
۷۶۱۳	پنڈت گنگو انداس سینہ۔ پنڈ دادن
۷۶۱۴	پنڈت شیوانند شرما ہرڈ ابیٹھل
۷۶۱۵	لالہ متھرا داس آڑھتی چوہڑ کانہ
۷۶۱۶	پنڈت ناتھو رام راج وہ بارہ مولا
۷۶۱۷	ٹھاکر ہرچند پنشنر بیجنال
۷۶۱۸	بابو رام دیال سیکرٹری پپلی کھیت
۷۶۱۹	پنڈت سروانند بٹ تحصیل
۷۶۲۰	آر۔ ایس گوڑ جی آر۔ ایم ایس سپرنٹنڈنٹ
۷۶۲۲	ٹھاکر فتح چند صاحب ہیڈ ماسٹر منجھ
۷۶۲۳	شریمان رگھناتھ داس سیٹھ گوجرانوالہ
۷۶۲۴	شریمان گیان چند جی رسولپور کلاں
۷۶۲۵	بابو موہن لال جی پنشنر پورٹ بلیئر
۷۶۲۷	بابو ہرکشن لال وشیدہ شہر اپنڈ کے
۷۶۲۸	چودھری رام سروپ جی ناظر سرائے دہلی
۷۶۲۹	لالہ نرنجن داس سیکرٹری گوجر خان
۷۶۳۰	اجیت سنگھ جی پالیک (سیریا)
۷۶۳۱	لالہ سائیں رام تارا چند جی گوٹلی محمد صادق
۷۶۳۲	پنڈت جیا لال دتو۔ سرینگر

۵۳۸۰ بابو نوراتا رام جی پنیا نگمٹ ـ جنوری ۱۹۳۹ء سے ختم ۔ دو سال کی قیمت عنہ

۵۲۲۴ بابو رام کشن جی ہنرہ اسٹیشن ماسٹر کہاندا ۔ (افریقہ) اکتوبر ۱۹۳۸ء سے ختم ہے

۶۲۴ مسٹر اے پریتم جی ۔ روڈلگائی مئی ۱۹۳۹ء سے ختم ہے۔

۴۳۳۹ مسٹر لگن ناتھ جی بو اکٹر میکر لوکوشیڈ ٹورورو (افریقہ) عہ

۵۲۲۵ پنڈت آتما رام جی شرما ـ لوگاری اسٹیشن افریقہ

۵۰۷۵ سکرٹری سناتن دہرم سبھا نیروبی جولائی ۱۹۳۹ء سے ختم ہے۔

۶۸۲۱-۱ اے سی کو چھڑ جی ۔ دار السلام اگست ۱۹۳۹ء سے ختم ہے۔

سب بھائی کرپا کرکے بہت جلد اپنا اپنا چندہ بھیجکر مشکور کریں ۔ ادام گئم

धर्म चर — دہرم پہ چلو

انمول اپدیش

सत्यंवद — سچ بولو

(۱) اگر بڑھاپے میں وات کف کے روگوں سے بچنا ہو۔ تو ہمیشہ تیل کی مالش کیا کرو۔

(۲) اگر جسم کو بلوان بنانا چاہتے ہو۔ جلد ہی بڑھاپے کا آنا پسند نہیں کرتے تو کسرت کا ابھیاس کرو۔

(۳) اگر جسم کو ہرشٹ پُشٹ (تر و تازہ) دیکھنا چاہتے ہو۔ تو ٹیلیحں ارتھات استری سنگ سے ہٹے اوسع بچو۔

(۵) اگر بڑھاپے سے بچنا چاہتے ہو۔ بہت عمر تک جینا چاہتے ہو تو ہرڑ آنولے کا ترپھلہ کا باقاعدہ استعمال کرو۔ اگر ترپھلہ خود تیار نہ کر سکو تو عمدہ

ترکیب جلد دفتر مارتنڈ سے منگوا لو۔ قیمت ایک سیر تین روپیہ

(۵) اگر جسم میں بل ویریہ بڑھانا چاہتے ہو تو ہماری آنند یا ملتھی کا چورن باقاعدہ استعمال کرو۔ اپنے حالات لکھ کر چار آنہ کے ٹکٹ ساتھ بھیجکر ترکیب استعمال ہم سے منگوا لو۔ اگر ہماری ہدایت کے مطابق استعمال کرو گے تو بڑھاپا جلدی نہ آوے گا۔ آنکھوں کی جیوتی بنی رہے گی۔ جسم کا رنگ نکھرا رہے گا۔ اور جسم میں بہت ویریہ پیدا ہوگا۔

(۶) اگر آپ چاہتے ہیں کہ ہمارے دانت ہمیشہ پتھر کی طرح مضبوط بنے رہیں۔ کبھی ہلیں تو آپ سیاہ تلوں کے تیل کے کُلّے روز کرتے رہیں

(۷) اگر آپ سکھ سے زندگی کا سفر طے کرنا چاہتے ہیں تو لبیار خوری کو ترک کر دیں۔ ثقیل اشیا کا استعمال نہ کریں۔ زیادہ استری پرسنگ سے پرہیز کریں چلتے یا کھڑے ہوئے ویریہ کو روکنا۔ برت اُپواس۔ اجیرن ہونے پر بھی کھانا کھا لینا۔ متضاد بھوجن (مثلاً دودھ مچھلی) کرنا۔ اپنی طاقت سے زیادہ محنت یا کستر رجسولا استری کا سنگ۔ زیادہ چنتا کرنا۔ بنا دچارے بول اٹھنا۔ مل موتر وغیرہ ویگوں کا روکنا۔ ان سب کاموں کو چھوڑ دو کیونکہ لبیار خوری سے ہاضمہ بگڑ جائیگا ثقیل اشیا دشکل سے ہضم ہوں گی۔ زیادہ استری پرسنگ سے جسم کمزور ہو جائیگا اور بیوقت بڑھاپا آجاوے گا۔ دمہ اور تپ دق تک بھی نوبت پہنچ سکتی ہے چلتے ویریہ کو روکنے سے آپ نامرد ہو جاویں گے۔ پیڑو میں پتھری ہو جاوے گی جس سے آپ کی زندگی بوجھ رُوپ ہو جاویگی۔ بہت برت اُپواس کرنے سے آپ کی عمر گھٹ جاویگی (مگر مہینے میں ایک دو اُپواس کر لینے مفید ہی ہیں) اگر دودھ اور مچھلی وغیرہ متضاد چیزیں کھاؤ گے تو اندھے بہرے اور گونگے ہو جاؤ گے۔ اپنی طاقت سے زیادہ کام کرو گے۔ تو جلدی مر جاؤ گے رجسولا استری سے بھوگ

کروگے۔ تو لکشمی تم سے ہزار کوس بھاگیگی۔ خون خراب ہو جائیگا اور بہت سے خطرناک روگوں میں پھنس جاؤ گے۔ اگر قاعدے کے خلاف پشم بھوجن (کبھی تو ہضم اور کبھی زود ہضم) کرو گے۔ حد سے زیادہ کسرت کروگے اور کھانے پینے اور جاگنے میں وقت کی پابندی نہ کرو گے۔ تو بیماریاں دوسرے لوگوں کو چھوڑ کر آپ کے پاس ہی دوڑی آوینگی۔ کیونکہ بد پرہیزی کر کے آپ ان کا سواگت کرتے ہیں۔ زیادہ فکر کروگے تو جلدی بوڑھے ہو جاؤ گے۔ اور رنگ روپ بل ویریہ کا ناش ہو جائیگا۔

(۸) اگر آپ لمبی عمر چاہتے ہیں۔ ہمیشہ سکھی اور تندرست رہنا چاہتے ہیں۔ جسم میں بل اور پرشارتھ بڑھانا چاہتے ہیں۔ تو آپ ٹہل کے نکلے کیا کریں۔ بدن میں تیل لگوایا کریں۔ قابل ہضم ہلکا بھوجن کیا کریں۔ رات کو نیند بھر سویا کریں۔ دل کو خوش رکھا کریں۔ لالچ نہ کریں۔ سچ بولا کریں۔ سنتوش رکھیں اور جب ہو سکے حفظ صحت کی کتابوں کو پڑھا کریں۔

(۹) یاد رکھو۔ کسرت اچھی ہے۔ اپنی طاقت کے مطابق باقاعدہ کسرت کرنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ مگر وہی کسرت اگر حد سے زیادہ کی جاوے تو اس سے بہت سی امراض پیدا ہو جاتی ہیں اور آدمی جلدی یم لوک کا راستہ پکڑ لیتا ہے۔

سوپن دوش پر اکسیری چٹکلے

ببول کے نرم نرم پتے اور نرم کلیاں لا کر سایہ میں سکھا لو اور پیس لو۔ پھر اس چورن میں برابر کی مصری ملا کر رکھ لو۔ صبح شام چھ چھ ماشہ چورن کھا کر تازہ جل پیجئے۔ یہ سوپن دوش شرطیہ چلا جاتا ہے۔ یہ نسخہ ہم نے جس بھی روگی کو بتلایا۔ استعمال کرنے پر اسی کو فائدہ ہو گیا۔ اس لئے پراپکار کے لئے شائع کر دیا ہے۔ غریبوں کے لئے مفتی اکسیر ہے۔

ویریہ پیدا کرنے والی چیزیں

مندرجہ ذیل چیزیں ویریہ کو پیدا کرنیوالی ہیں۔ سب سمجھنوں کو زبانی یاد کر لینی چاہیئں۔ (۱) مصری ملا ہوا گائے کا دودھ۔ (۲) گائے کا اسی وقت کا دوہا ہوا دودھ۔ (۳) دودھ کا مکھن (۴) چاول اور دودھ کی کھیر (۵) سیمل کی موصلی مصری ملے دودھ کے ساتھ۔ (۶) اُڑد اور دودھ کی کھیر (۷) ملائی اور مصری ملا کر (۸) ملائی کا حلوہ (۹) گیہوں کی روٹی (۱۰) اُڑد کی دال جس میں دارچینی۔ تیجپات۔ الائچی اور کالی مرچ ڈالی گئی ہو۔ (۱۱) بادام کا حلوہ (۱۲) پیاز یا پیاز کے رس میں گھی اور شہد ملے ہوئے (۱۳) شتاور (۱۴) اسگندھ (۱۵) بادام (۱۶) کیسر (۱۷) دارچینی (۱۸) پکے ہوئے آم کھا کر دودھ پینا یا آم پاک بنا کر کھانا (۱۹) تالمکھانا (۲۰) سفید اور سیاہ بہمن (۲۱) اندرجو (۲۲) ناریل کی گری۔ (۲۳) چندن آدی تیل لگا کر نہانا۔ (۲۴) چھوٹی الائچی (۲۵) توودری (۲۶) میٹھا انار (۲۷) صبح کی میدان کی ہوا (۲۸) بچھا گدے تکیہ دار کسا ہوا پلنگ۔ (۲۹) روپ وتی استری

مندرجہ ذیل چیزیں ویریہ کو گاڑھا کرتی ہیں۔

موچرس۔ سیمل کا موصلا۔ سفید موصلی۔ سیاہ موصلی۔ ببول کا گوند۔ مکھانے شتاور۔ ببلو چھ۔ اسگندھ۔ بہیدانہ۔ رومی مصطگی۔ لسوڑے اور کالے تل

مندرجہ ذیل چیزیں استری سمبھوگ کی کامنا کو بڑھاتی ہیں۔

(۱) دودھ میں چھوہارے ڈال کر دودھ پکانا اور مصری ملا کر پینا۔ (۲) مرغی کا مانس۔ گوشت خوروں کے لئے سب سے سریشٹ چیز ہے۔ مگر یہ الوسع بچو تیاسے

پرہیز کرنا ہی بہتر ہے۔ (۳) مرغی کے انڈے کی زردی میں گھی اور بتاسے ڈال کر کھانا (۴) اُتھائے کا گھی (۵) پستہ۔ بادام اور چلغوزے جاڑے میں کھانا (۶) انبدھ سولی (۷) کستوری (۸) کونچ کے بیج (۹) عقرقرحا۔ (۱۰) ثعلب مصری (۱۱) شقاقل مصری (۱۲) سونٹھ (۱۳) دونو بہمن (۱۴) ناریل کی گری (۱۵) پیاز کے بیج یا پیاز کا رس (۱۶) سفید خس کے دانے (۱۷) دودھ کی کھیر (۱۸) ملائی کا حلوہ (۱۹) بادام کا حلوہ۔ اور پستے کی کھیر (۲۰) لونگ۔ گول مرچ۔ دال چینی تیجپات اور سونٹھ ملی ہوئی اُڑد کی دال (۲۱) گنے کا رس (۲۲) انار (۲۳) چاندنی رات۔ نوجوان استری۔ ناچ گانا اور باجہ (۲۴) من کی پرسنتا

بنگ سین میں لکھا ہے کہ جو چیزیں میٹھی۔ چکنی۔ پران رکھشک۔ من میں آنند پیدا کرنے والی ہوتی ہیں۔ ان کو ورشیہ یا پشٹی کارک کہتے ہیں۔ مندرجہ ذیل چیزیں پشٹی کارک ہیں (۱) تیل وغیرہ کی مالش (۲) رنگ برنگے یا سندر کپڑے پہننا۔ (۳) چندن وغیرہ خوشبویات کا لیپ (۴) پھولوں کی مالا وغیرہ پہننا (۵) گہنے پہننا (۶) سندر سجا ہوا مکان (۷) اُتم پلنگ (۸) طوطا مینا اور مور وغیرہ کا کلول (۹) سندری مانِنی استریوں کے گہنوں کی جھنکار (۱۰) پیاری استریوں کی بات چیت وغیرہ وغیرہ

ویریہ سمبندھی امراض کے اکسیر

چٹکلے

(۱) سفید پیاز کا رس ۸ ماشہ ادرک کا رس ۶ ماشہ۔ شہد چار ماشہ اور گھی تین ماشہ۔ ان چاروں کو ملا کر دو ماہ تک باقاعدہ استعمال

کرنے سے نامرد بھی مرد ہو جاتا ہے۔ مجرب ہے۔

(۲) پیاز کا رس ۶ ماشہ۔ گھی ۴ ماشہ اور شہد ۳ ماشہ ملا کر صبح شام چاٹئے اور رات کو چینی ملا گرم دودھ آدھ سیر پینے سے دو ماہ میں خوب ویریہ بڑھتا ہے۔ یہ بھی مجرب ہے۔ یہ چھاتی سے خون آنے کو بھی مفید ہے۔

(۳) مولچرس کا سفوف ۶ ماشہ اور مصری چار تولہ۔ ان دونوں کو گائے کے گرم دودھ میں ملا کر لگاتار دو تین ماہ پینے سے سوپن دوش وغیرہ دور ہو کر خوب بل ویریہ بڑھتا ہے۔ مجرب ہے۔

(۴) ایک تولہ بداری کند کو سل پر پانی کے ساتھ پیس کر ٹکڑی بنا لو۔ اسے منہ میں رکھ کر اوپر سے ایک تولہ گھی اور دو تولہ مصری ملا دودھ پینے سے خوب بل ویریہ بڑھتا ہے۔ سال دو سال لگاتار استعمال کرنے سے بوڑھا بھی جوانوں کی مانند ہو سکتا ہے خوب آزمودہ نسخہ ہے۔

(۵) دھوئی ہوئی اُرد کی دال سل پر پانی کے ساتھ پیس لو۔ اور پھر کڑاہی میں گھی ڈال کر بھون لو۔ جب سرخ ہو جائے اتار لو۔ پھر اوٹتے دودھ میں اس بھنی ہوئی دال کو چھوڑ کر مندی مندی آگ سے پکا ڈالو۔ جب کھیر سی بن جاوے اس میں مصری پیس کر ملا دو۔ اور چاندی یا کانسی کی تھالی میں پروس کر تھوڑی سی سویرے ہی کھاؤ۔ یہ ثقیل اور بھاری ہے۔ جوں جوں ہضم ہوتی جائے۔ خوراک بڑھاتے جاؤ۔ اس کھیر کو چالیس دن کھانے سے بل ویریہ بڑھتا اور جسم پشٹ ہوتا ہے۔ اس کے مفید ہونے میں ذرا بھی شک نہیں۔ مرند ہوئی ہوئی اُرد کی دال کو گھی میں بھون کر دودھ میں پکانے سے بھی کھیر بن جاتی ہے۔ اس میں بھی وہی گن ہیں۔ جو اوپر لکھے ہیں۔

(۶) آدھ سیر دودھ میں ایک تولہ شتاور پیس کر ڈال دو۔ جب ڈیڑھ پاؤ

دودھ دوہا جائے۔ اس میں مصری ملا دو۔ اس دودھ کے پینے سے استری بھوگ کی
خواہش بڑھتی ہے۔ اور پرش... ڈھیلی نہیں ہوتی۔ کڑی رہتی ہے۔ کمزور
کمزوروں کو تو ایسا دودھ پینا ہی چاہئے۔

(۷) آملہ رسائن

آملے لاکر انہیں کوٹ کر چھان لو۔ پھر تازہ آملوں کا رس نکال
کر اس رس میں اس چورن کو ڈبو دو۔ اور خشک ہونے دو
دوسرے دن پھر آملوں کا رس نکال کر خشک آملوں کے چورن کو ڈبو دو۔ اور خشک ہونے
دو۔ اس طرح سات دن تک تازہ آملوں کا رس نکال نکال کر چھلن کو بھگو دو اور سکھا دو
یہ سات بھاؤنا کہلاتی ہیں۔ اس خشک ہوئے چورن میں سے اپنے طاقت کے مطابق
دو تولہ یا زیادہ چورن ایک تولہ گھی اور چھ ماشہ شہد ملا کر چاٹو اور اوپر سے چار تولے دودھ
پیو۔ اس کی مقدار خوراک تین تولہ تک ہے۔ جسے استری بھوگنے کی خواہش ہو وہ
گرم مت پڑے۔ کھٹے۔ کھاری اور نمکین چیزیں زیادہ نہ کھائے۔ اس نسخے سے وات
کے سبھی روگ ناش ہو کر خوب بل پرش اور تھ بڑھتا ہے۔ یہ بھی مجرب ہے۔

(۸) تل اور گوکھرو کا چورن۔ برابر برابر لے کر۔ بکری کے دودھ میں پکا ڈر اور
ٹھنڈا ہونے پر شہد ملا کر کھاؤ۔ تو ہاتھ رس یا لونڈے بازی وغیرہ سے پیدا
ہوئی نامردی کا ناش ہو جائے گا۔ (چکروت)

(۹) بھنے ہوئے چنوں کی دال چھ ماشہ اور بادام چھ ماشہ۔ دونوں کو ملا کر صبح
شام چالیس دن تک کھانے سے یقیناً ہی ویریہ پشٹ ہوتا ہے۔ جوں جوں
ہضم ہونے لگے۔ مقدار بڑھاتے جاؤ۔ مگر حد سے زیادہ استعمال نہ کرو۔

(۱۰) چلغوزے کی گری ۶ ماشہ اور منقے ۱۰ ماشہ۔ دونوں کو رات کے وقت پانی
میں بھگو دو۔ اور صبح ہی چٹنی ملا کر کھاؤ۔ اس نسخے سے کچھ دنوں میں ویریہ پشٹ
ہو جاتا ہے۔ کسی دوسرے سجن کا آزمودہ ہے۔

(۱۱) پیپل کی برفی

ایک پاؤ پیپل (مگھان) کو دو سیر دودھ میں اوٹاؤ۔ جب آدھ سیر دودھ باقی رہ جاوے۔ تب پیپلوں کو نکال کر سکھا لو اور پیس چھان کر رکھ لو۔ پھر اس پیپلوں کے دودھ کا کھویا بناؤ۔ اور پیپلوں کے پسے چھنے چورن اور کھوئے کو گھی میں بھون لو۔ پھر دو سیر چینی کی چاشنی میں چورن اور کھوئے کو ڈال کر برفی بنا لو۔ ماترا دو تولہ تک کی ہے۔ مصری ملے دودھ کے ساتھ استعمال کرو۔ اس سے ویریہ پشٹ ہوتا اور کئی طرح کی بیماریوں کا ناش ہوتا ہے۔

(۱۲) سفید موصلی ایک چھٹانک۔ تالمکھانہ کے بیج آدھ پاؤ۔ گوکھرو تین چھٹانک لے کر مہین پیس چھان لو۔ اس کی خوراک ۶ ماشہ سے ایک تولہ تک ہے۔ ایک ماترا چورن کو پاؤ بھر دودھ میں ڈال کر اوٹاؤ۔ جب آدھا دودھ رہ جاوے۔ اس میں دو تولے مصری ملا کر پی لو۔ اس طرح کا دودھ دو تین ماہ پینے سے خوب ہی رتی شکتی بڑھتی ہے۔

(۱۳) آدھ سیر دودھ میں چار چھوہارے ڈال کر اوٹاؤ۔ اوٹتے وقت اس میں ایک رتی کیسر اور چار تولے مصری ملا دو۔ جب آدھا دودھ رہ جاوے پی لو۔ یہ دودھ بھی بہت طاقت لاتا ہے۔

(۱۴) آدھ سیر دودھ کو مندی مندی آگ سے اوٹاؤ۔ اوٹتے وقت اس میں ایک یا دو تولے تازہ گھی اور چار تولے مصری ملا دو۔ جب آدھا دودھ رہ جاوے اتار کر ٹھنڈا کرو۔ اور گھی سے آدھا شہد ملا کر پی لو۔ یہ دودھ بھی بہت مقوی باہ ہے۔

(۱۵) ایک موٹا سا چھوہارا لے کر اس کی گٹھلی اس طرح نکالو کہ چھوہارے کے ٹکڑے نہ ہوں۔ پھر اس چھوہارے میں ایک رتی افیم اور ایک رتی کیسر بھر دو۔ اور

چھوہارے کا منہ ڈورے سے باندھ دو۔ تاکہ اندر سے کوئی چیز نہ نکلے۔ اب اس چھوہارے کو آدھ سیر دودھ میں ڈال کر مندی مندی آنچ سے پکاؤ۔ جب آدھا دودھ رہ جائے۔ چھوہارے کو دودھ میں سے نکال کر باہر پھینک دو۔ اور دودھ کو مصری ملا کر پی لو۔ ایسا دودھ کچھ دن لگاتار پینے سے خوب منی اور شکتی بڑھتی ہے۔ افیم کھانے والوں کے لئے تو یہ دودھ امرت ہی ہے۔ جو افیم نہیں کھاتے وہ بھی اس دودھ کے پینے سے پرم آنند لابھ کرتے ہیں۔ مجرب ہے۔

(۱۶) دو تولے گیہوں اور دو تولے کونچ کے بیجوں کی گری لے کر دودھ میں ڈال کر کھیر بناؤ۔ جب کھیر بن جائے۔ اس میں آدھی چھٹانک گائے کا گھی اور ایک چھٹانک مصری ملا کر کھاؤ۔ اس کھیر کے دو تین ماہ کھانے سے بل ویریہ اور استری پرسنگ کی خواہش خوب بڑھتی ہے۔

(۱۷) بنا چھلکے کے اُڑد پیس کر آٹا سا بناؤ۔ اس میں سے دو یا تین یا پانچ تولے آٹا اور اتنا ہی تازہ گھی ملا کر چاٹ جاؤ۔ اور اوپر سے مصری ملا دودھ پی لو۔ اس اُڑد کے چورن کے استعمال کرنے سے خوب بل ویریہ بڑھتا اور دھاتو پُشٹ ہوتی ہے۔ استری بھوگ میں پرش گھوڑے کی مانند ہو جاتا ہے۔ اول درجے کا نسخہ ہے۔ خرچ بھی کچھ نہیں۔ مگر جتنا پچے۔ اتنا ہی کھانا چاہیئے۔ کیونکہ بھاری ہے۔ دو تین ماہ میں عجیب اثر دکھائی دے گا۔

(۱۸) چھلے ہوئے اُڑد کے بارہ تولے چورن کو کڑاہی میں ڈال کر تھوڑے سے گھی میں بھون لو۔ پھر کڑاہی سے نکال کر چورن کے برابر مصری ملا دو اور رکھ دو۔ اس میں سے دو تولے چورن نکال کر اس میں ایک تولہ گھی اور چھ ماشہ شہد ملا کر چاٹو۔ اور اوپر سے مصری ملا گرم دودھ پیو۔ اس سے بل ویریہ بڑھتا ہے۔ جسم کی جھریاں مٹتی ہیں اور بال کبھی سفید نہیں ہوتے۔ اُڑد کی دال کی کھیر سب جانتے ہیں۔

(۱۹) اُڑد کی دال بل ویریہ بڑھانے میں سب سے اُتم ہے۔ جو لوگ حسب مطلب طمد سے گرم مصالحہ ڈالی ہوئی اُڑد کی دال گھی ملا کر روز کھاتے ہیں۔ ان میں استری بھوگ کی خاصی طاقت رہتی ہے۔ اوپر کے سبھی نسخے بہت بار کے مجرب ہیں۔ جسے جونسا طریقہ پسند ہو۔ وہ اُسے ہی چُن لیوے۔ اُڑد کی دال کا حلوہ بنا کر کھانا یا اُڑد کے چھلکوں کو بھون کر چاٹنا اچھا ہے۔

(۲۰) دہلی کی سفید موصلی چالیس تولے لا کر کوٹ پیس کر چھان لو۔ اور شیشی میں رکھ دو۔ اس کی مقدار چھ ماشے سے ایک تولہ تک ہے۔ ایک خوراک صبح شام کھا کر اوپر سے پاؤ آدھ سیر گائے کا دودھ پینے سے ویریہ خوب طاقتور اور استری پرسنگ میں آنند دینے والا ہو جاتا ہے۔ کم از کم چھ ماہ کھانا چاہیئے۔ اگر کوئی اسے سال بھر تک کھاوے۔ تو وہ دس استریوں کو خوش کر سکے۔ اس کے کھانے والا اسے جو تر ہو گا۔ وہ بھیم کی طرح بلوان ہو گا۔ اس میں شک نہیں۔ مجرب ہے

مقوی باہ ادویات اکثر دیر سے پچتی ہیں۔ جن کا ہاضمہ کمزور ہوتا ہے۔ انہیں اور بھی زیادہ دقت سے ہضم ہوتی ہیں۔ ان کے استعمال سے اکثر قبض ہو جاتی ہے۔ اگر ایسا ہو۔ تو مقدار خوراک تین ماشہ کی کر لینی چاہیئے۔ جب دوا کا اثر ہو گا۔ پاخانہ آپ ہی صاف ہوتا رہیگا۔ کوئی چالیس دن بعد فائدہ معلوم ہوتا ہے۔ اس لئے نا امید ہو کر دوا کھانا بند نہ کر دینا چاہیئے۔ موصلی رسائن ہے۔ اس کے باقاعدہ استعمال سے بڑھاپا اور روگ نزدیک نہیں آتے۔

(۲۱) جو پُرش اسگندھ کے چُورن میں مصری۔ گھی اور شہد ملا کر چار تولے بھر روز کھاتا ہے۔ وہ چار ماہ میں جوان ہو جاتا ہے۔ بڑا اچھا نسخہ ہے۔ مجرب ہے۔ (گھی اور شہد جب بھی ملانے ہوں۔ نا برابر ملانے چاہئیں۔ جیسے ایک تولہ گھی اور چھ ماشہ شہد ملائیں۔

اس سال کا یہ آخری نمبر ہے۔ نئے سال کا گورانگ نمبر ماہ جنوری ۱۹۴۰ء کو شائع ہوگا۔ مینیجر